व्हाय मेन वाँट सेक्स

अॅलन + बार्बारा पीज

नवीन आंतरराष्ट्रीय बेस्टसेलर

अँड विमेन नीड लव्ह

Marathi language edition of *Why Men Want Sex & Women Need Love*
by *Allan* and *Barbara Pease*

पुरुषों को सेक्स की चाह क्यों होती है और महिलाओं को प्यार की आवश्यकता क्यों होती है?

पुरुषों को सेक्स की चाह क्यों होती है और महिलाओं को प्यार की आवश्यकता क्यों होती है?

एलन + बारबरा पीज़

मंजुल पब्लिशिंग हाउस
भारत में सर्वप्रथम प्रकाशित

मंजुल पब्लिशिंग हाउस प्रा. लिमिटेड
कॉर्पोरेट कार्यालय:
2nd Floor, Usha Preet Complex,
42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India
Email: manjul@manjulindia.com Website: www.manjulindia.com

बिक्री एवं विपणन कार्यालय: 7/32, भूतल, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली 11.0002 - भारत ईमेल: sales@manjulindia.com
एलन और बारबरा पीज़ इस कृति के लेखकों के रूप में पहचाने जाने के नैतिक अधिकार का दावा करते हैं।
इस संस्करण का पहला प्रकाशन भारत में 2013 में हुआ था।
कॉपीराइट © 2009 एलन पीज़ द्वारा। सर्वाधिकार सुरक्षित। पीज़ इंटरनेशनल प्राइवेट लिमिटेड, ऑस्ट्रेलिया के साथ समझौते के तहत प्रकाशित। डोरिए सिममंड्स लिटरेरी एजेंसी के सौजन्य से।
ISBN 978-81-8322-371-3
थॉम्पसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड द्वारा भारत में मुद्रित और जिल्दबंद।
सर्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग पुनरुत्पादित, संग्रहित, पुनर्प्राप्ति प्रणाली में डाला या प्रसारित नहीं किया जा सकता है, किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से (इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्य)। इस प्रकाशन से संबंधित कोई भी अनधिकृत कार्य करने वाला व्यक्ति आपराधिक अभियोजन और क्षतिपूर्ति के लिए दीवानी दावों का पात्र हो सकता है।

आप अपने अगले सम्मेलन या संगोष्ठी के लिए एलन पीज़ को अतिथि वक्ता के रूप में क्यों नहीं आमंत्रित करते?

पीज़ इंटरनेशनल पीटीवाई लिमिटेड

पीओ बॉक्स 1260, बुडेरिम 4556, क्वींसलैंड, ऑस्ट्रेलिया
दूरभाष: +61 7 5445 5600
ईमेल: info@peaseinternational.com
वेबसाइट: www.peaseinternational.com

एलन और बारबरा पीज़ रिश्तों पर आधारित साहित्य के सबसे सफल लेखकों में से हैं। उन्होंने कुल 15 बेस्टसेलर पुस्तकें लिखी हैं, जिनमें से 9 नंबर वन रहीं। वे हर साल 30 देशों में सेमिनार आयोजित करते हैं। उनकी पुस्तकें 100 से अधिक देशों में उपलब्ध हैं, 51 भाषाओं में अनुवादित हैं और 2 करोड़ से अधिक प्रतियां बिक चुकी हैं। वे विश्व स्तर पर मीडिया में नियमित रूप से दिखाई देते हैं और उनके काम पर आधारित 9 टेलीविजन श्रृंखलाएं, एक नाटक और एक नंबर वन बॉक्स ऑफिस फिल्म बन चुकी है, जिसे कुल मिलाकर 1 करोड़ से अधिक लोगों ने देखा।

उनकी कंपनी, पीज़ इंटरनेशनल लिमिटेड, दुनिया भर के व्यवसायों और सरकारों के लिए वीडियो, प्रशिक्षण पाठ्यक्रम और सेमिनार आयोजित करती है। उनके मासिक संबंध कॉलम को 25 देशों में 2 करोड़ से अधिक लोग पढ़ते हैं। उनके 6 बच्चे और 5 पोते-पोतियां हैं और वे ऑस्ट्रेलिया और ब्रिटेन में रहते हैं।

एलन पीज़ द्वारा लिखित अन्य रचनाएँ:

डीवीडी प्रोग्राम

बॉडी लैंग्वेज सीरीज़

साइलेंट सिग्नल्स सीरीज़

लोगों को अपनी ओर आकर्षित करने का तरीका - यह बेहद आसान है।

बॉडी लैंग्वेज के सर्वश्रेष्ठ उदाहरण

प्रभावी संचार कौशल कैसे विकसित करें - पुरुषों और महिलाओं के बीच के अंतरों का प्रबंधन कैसे करें

ऑडियो प्रोग्राम

शारीरिक भाषा पर निर्णायक पुस्तक

पुरुष बात क्यों नहीं सुनते और महिलाएं नक्शे क्यों नहीं पढ़ सकतीं?

पुरुषों को इस बात का अंदाजा क्यों नहीं होता और महिलाओं को हमेशा अधिक जूतों की आवश्यकता क्यों होती है?

टेलीफोन द्वारा अपॉइंटमेंट कैसे लें

प्रश्न ही उत्तर हैं

यह मायने नहीं रखता कि आप क्या कहते हैं।

किताबें

कार्यस्थल में शारीरिक भाषा

शारीरिक भाषा पर निर्णायक पुस्तक

पुरुष बात क्यों नहीं सुनते और महिलाएं नक्शे क्यों नहीं पढ़ सकतीं?

पुरुष झूठ क्यों बोलते हैं और महिलाएं क्यों रोती हैं?

पुरुषों को सेक्स की चाह क्यों होती है और महिलाओं को प्यार की आवश्यकता क्यों होती है?

आप कर सकते हैं! जीवन के लिए उपयोगी सामाजिक कौशल

प्रश्न ही उत्तर हैं

वो इतना आखिरी मिनट में काम क्यों करता है और वो सब कुछ पहले से ही संभाल कर क्यों रखती है?

पुरुष एक समय में केवल एक ही काम क्यों कर सकते हैं और महिलाएं कभी बात करना क्यों नहीं छोड़तीं?

आप दोनों कितने अनुकूल हैं? आपकी रिलेशनशिप क्विज़ बुक

बातचीत की भाषा

इसे लिखवाएं

धन्यवाद

आप शायद उन्हें जानते हों या न जानते हों, लेकिन निम्नलिखित लोगों ने इस पुस्तक के निर्माण में बहुमूल्य योगदान दिया है:

केली ब्रैडके, एंड्रयू और जोन पैरिश, डेसिमा मैकाले, रेबेका शेल, मेलिसा स्टीवर्ट, जैस्मीन पीस, कैमरून पीस, ब्रैंडन पीस, बेला पीस, एडम सेलर्स, जॉन मैकिन्टोश, नॉर्मन लियोनार्ड, केन राइट, अमांडा गोर, डैनियल क्लार्क, डॉ. जेनेट हॉल, कोल और जिल हेस्ट, कर्स्टी और स्कॉट गुडरहम, फिल ग्रे, शर्ली नील, डैनी रेडमैन डेस विल्मोर, बेरी डिसूजा, डॉ. जेम्स मोइर, हेलेन और इयान बेलचर, रोजर लॉनन, इवाना फुगालोट, डॉ. गेनाडी पोलोन्स्की, क्रिस्टीन वाल्डिंग, जेफ टर्नर, जॉन लेंसमिथ, सैली बैगोफर, रॉब और सू किम, डेव स्टीवर्ट, डेविड स्मिथ, डॉ. जॉन टिकल, प्रोफेसर ग्रीम जैक्सन, निकोल किलपैट्रिक, जोसेफिन और रिक, ग्लेन फ्रेजर, टोनी रीच, डॉ. मिशेल वॉश, एग्नेस वुडहेड, फियोना हेजर, ग्रे क्रीक, एंथोनी गोरमन, ब्रायन ट्रेसी, जेनी कूपर, इवोर एशफील्ड ट्रेवर वेल्ड, जो एबॉट, एलन हॉलिडेज़, ग्रीम शील्स, शॉर्टी टुली, केरी ऐनी केनार्की, सू विलियम्स, जेनीन गुड, बर्ट न्यूटन, ग्राहम स्मिथ, केविन फ्रेजर, डॉ. फिलिप स्ट्राइकर, एम्मा और ग्राहम स्टिल और ग्लेन्डा लियोनार्ड।

और डोरी साइमंड्स और रे और रूथ पीस को विशेष धन्यवाद।

अनुक्रम

प्रोपोज़िशनल
सही साथी ढूंढना
महारानी विक्टोरिया के समय में पश्चिमी लोगों के प्रेम प्रसंग के बारे में क्या विचार थे?
अंक ज्योतिष
1. प्यार दिमाग में होता है।
एक लक्ष्य, अनेक रास्ते
प्रेम की ताकत
प्यार का जीवविज्ञान
प्रथमदर्शनीप्रेम
स्वयं डार्विन ने ही इस बात को मजबूर किया है।
हम एकजुट रहेंगे।
लोग प्यार में पागल क्यों हो जाते हैं?
मुझे डर लगता है।
मुझे नींद नहीं आ रही... मैं खाना नहीं खा पा रहा...
मस्तिष्क स्कैन से क्या पता चलता है?
यह स्वीकार करो कि तुम प्यार में पागल हो।
मस्तिष्क में प्रेम और रोमांस का भौगोलिक स्थान
प्रेम को लेकर पुरुषों और महिलाओं के दृष्टिकोण में क्या अंतर है?
पुरुषों को किस तरह की महिलाएं आकर्षक लगती हैं?
महिलाओं को पुरुषों में कौन सी बातें पसंद आती हैं?
वासना लंबे समय तक क्यों नहीं टिकती?
जब आपको अस्वीकार कर दिया गया तो क्या हुआ?
सारांश
2. प्रेम और रोमांस पर खुलकर चर्चा करना
मौसम में क्या बदलाव आया है?
अब मानव अध्ययन को किस दिशा में आगे बढ़ाया जाना चाहिए?
किसी से प्यार पाना या किसी से प्यार करना इतना महत्वपूर्ण क्यों है?
सात प्रकार के प्रेम

आपके प्यार के नक्शे
सिनेमा और समाचार पत्र हमारे विचारों को कैसे प्रभावित करते हैं
21vestaka पुरुषों के लिए खतरनाक क्यों है?
सारांश
3. महिलाएं वास्तव में क्या चाहती हैं?
महिलाओं की बदलती ज़रूरतें
मम्मी ने मुझे इसे खरीदने के लिए कहा था!
लड़कियां बस मज़ा करना चाहती हैं।
वास्तव में महिलाएं चाहती क्या हैं?
ये सिर्फ बंदरों पर आधारित चुटकुले नहीं हैं!
धनी पुरुष महिलाओं को अधिक भौतिक सुख-सुविधाएं प्रदान करते हैं।
महिलाएं पुरुषों से पांच मुख्य चीजें चाहती हैं
प्रतिबद्धता - कोई पुरुष किसी महिला को ऐसी अंगूठी क्यों देना चाहेगा जो सबसे अलग हो?
महिलाएं ऐसा कभी नहीं कहेंगी।
सात ऐसी बातें जो महिलाओं को पुरुषों में आकर्षक लगती हैं
महिलाएं असफल पुरुषों को क्यों नहीं चाहतीं?
सारांश
4. असल में, पुरुष क्या चाहते हैं?
मीडिया पुरुषों के विचारों को किस प्रकार प्रभावित करता है?
आखिर पुरुष क्या चाहते हैं...?
रोमांस के लिए पुरुष क्या-क्या नहीं करते!
पुरुषों को रिश्तों की परवाह नहीं होती।
पुरुषों की भाषा:
पुरुष महिलाओं की प्रजनन क्षमता की ओर आकर्षित होते हैं।
चलिए सीधे मुद्दे पर आते हैं!
निजी विज्ञापन कैसा दिखता है?
आकर्षक दिखना इतना महत्वपूर्ण क्यों है?
'आकर्षक' शब्द का क्या अर्थ है?

आदिवासी महिलाएं पत्तियों को लपेट रही हैं
पुरुषों की नज़र में ‘सुंदरता’ का अर्थ क्या है?
हमारी वैश्विक सौंदर्य प्रतियोगिता
किसी आकर्षक चेहरे के प्रति हमारी प्रतिक्रिया स्वाभाविक होती है।
पुरुषों को क्या आकर्षित करता है? 70% कूल्हे से कमर का अनुपात।
पुरुषों को कौन सी चीजें नापसंद होती हैं?
समलैंगिक प्राथमिकताएँ
अब सरकार ही पति बन गई है!
सारांश
5. एक रात के लिए आसान रोमांस
आकस्मिक प्रेम क्या है?
रोमांटिक रिश्तों की परिभाषा
वे इतनी आसानी से प्यार में क्यों पड़ जाते हैं?
आसान रोमांस के बाद आपको कैसा महसूस होता है?
बच्चे के व्यवहार पर पिता का प्रभाव
कितने साझेदार होने चाहिए?
प्रेम के बारे में कल्पना और वास्तविक प्रेम
समलैंगिक पुरुषों और महिलाओं का क्या दृष्टिकोण है?
सारांश
6. छेड़छाड़ और प्रेम संबंध
'अफेयर' क्या होता है?
तुम्हारा झूठा दिल!
प्रेम संबंध क्यों होते हैं?
ऐसा किसी भी स्थिति में हो सकता है!
महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक शिष्टता से व्यवहार करती हैं।
धोखाधड़ी के बारे में छह आम मिथक
नौ अलग-अलग प्रकार के संबंध
'परफेक्ट अफेयर' की अवधारणा एक सरासर झूठ है।
लोगों की फुसफुसाहट

बेवफा जीवनसाथी के आठ प्रमुख लक्षण
झूठे व्यक्ति से कैसे निपटा जाए?
सुधार समिति
प्रेम संबंध समाप्त होने के बाद कुछ दिशानिर्देश
इन चार नियमों का पालन करें ताकि कोई आपको 'झूठा' न कह सके।
सारांश
7. सही जीवनसाथी का चुनाव कैसे करें?
अधिकांश रिश्ते कैसे शुरू होते हैं...
एक उपयुक्त जीवनसाथी का चुनाव कैसे करें?
महत्वपूर्ण मूल्य और समझ
नए रिश्तों में होने वाली 5 आम गलतियाँ
दंपत्तियों की अनुकूलता
शादी के बाजार में अपनी पसंद कैसे जानें
आप अपना आदर्श जीवनसाथी कैसे ढूंढ सकते हैं?
आप अपने प्रेम जीवन को हमेशा के लिए कैसे बदलेंगे?
आंकड़े और आपकी सूची
आपको किनसे बचना चाहिए...
गलत व्यक्ति को कैसे पहचानें?
जब रासायनिक तालमेल मेल नहीं खाता...
9% का नियम
सारांश
8. पुरुषों के बारे में रहस्यमयी कहानियां जो महिलाओं को नहीं पता
1. जागते ही आदमी प्यार के बारे में सोचने लगता है।
2. पुरुषों के लिए रोमांस सिर्फ रोमांस क्यों होता है?
३.'नथिंग रूम'
4. पुरुषों का महिलाओं के सुडौल स्तनों के प्रति जुनून
5. पुरुष महिलाओं को प्यार के बारे में सच क्यों नहीं बताते?
6. पुरुषों को सुडौल महिलाएं क्यों पसंद आती हैं?
7. पुरुषों के लिए यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है कि महिलाएं प्रेम में पहल करें...?

8. नाइटक्लबों में पुरुषों को गलत क्यों समझा जाता है?
9. कोई पुरुष शादी या प्रतिबद्धता के लिए कब तैयार होता है?
10. बुद्धिमान पुरुष समाज में स्पीडो क्यों पहनते हैं या अपने नितंबों का प्रदर्शन क्यों करते हैं?
11. पुरुष और उनकी रोमांटिक भावनाएँ
12. पुरुषों में किस प्रकार की चिंता होती है?
13. पुरुषों के लिए 'आई लव यू' कहना इतना मुश्किल क्यों होता है?
14. वे 5 सवाल जिनसे पुरुष डरते हैं

9. महिलाओं के बारे में 12 सच जो पुरुषों को नहीं पता
1. महिलाएं रोमांस से क्या चाहती हैं?
2. प्यार में महिलाएं पहल क्यों नहीं करतीं?
3. महिलाओं को अधिक रोमांटिक होने के लिए कैसे प्रोत्साहित किया जाए...
4. चरम सुख
5. समझदार महिलाएं प्यार में मूर्ख क्यों बन जाती हैं?
6. महिलाएं अपने से बड़े साथी क्यों चाहती हैं?
7. महिलाओं को हल्के स्पर्श क्यों पसंद होते हैं?
8. संभोग के दौरान महिलाएं एकाग्र क्यों नहीं होतीं?
9. महिलाओं की यौन आक्रामकता
10. यौन शोषण के प्रति महिलाओं का क्या दृष्टिकोण है?
11. महिलाएं अपनी कल्पनाओं में बुरे पुरुषों को क्यों चाहती हैं?
12. महिलाएं रोमांस से ज्यादा चॉकलेट क्यों पसंद करती हैं?
सारांश

10. पुरुषों को ये 13 गलतियाँ करनी चाहिए
8 ऐसी बातें जो पुरुष कर सकते हैं जिससे महिलाएं उन्हें प्राथमिकता दें
पुरुष अपने प्रतिस्पर्धियों की आलोचना कैसे करते हैं?
पुरुषों को आकर्षित करने के लिए महिलाओं को ये पाँच काम करने चाहिए
महिलाएं अपनी प्रतिस्पर्धियों की आलोचना कैसे करती हैं?

11. सहअस्तित्व का उज्ज्वल भविष्य
क्या विवाह संस्था ध्वस्त हो गई है?

क्या आज के युवा अधिक जानकार हैं?
नए सिरे से शुरुआत के दिनों में प्यार आशाजनक क्यों लगता है?
बेशक हम अलग हैं...
क्या विपरीत स्वभाव वाले लोग सचमुच एक दूसरे को आकर्षित करते हैं?
दुनिया का सबसे बुरा प्रेमी
अन्य देशों में रोमांस के प्रति महिलाओं का दृष्टिकोण
किसके पास क्या नहीं है?
आपकी कामेच्छा और सफलता आपकी उंगलियों से निर्धारित होती है।
भविष्य में प्रेम कैसा होगा, इसके पीछे का विज्ञान
एक अच्छे साथी की तलाश
प्यार एक अच्छी दवा क्यों है, इसके 10 कारण
अब तक कई लोग मूर्ख बन चुके हैं।
किसे क्या मिलेगा?
अब शायद विकास रुक चुका है।
समस्याओं के बारे में कब बात करनी चाहिए...
सारांश

परिचय

सुसान बहुत गुस्से में थी। बेशक, उसने एक ऐसे बच्चे की कामना की थी जो किसी फिल्म स्टार जैसा हो, भूरे बालों वाला और नुकीली नाक वाला, लेकिन उसकी गोद में एक बहुत ही अजीब बच्चा आ गिरा था।

आज हम प्रेम संबंधी ऐसी समस्याओं और अजीबोगरीब परिस्थितियों का सामना कर रहे हैं जिनका सामना हमारे पूर्वजों ने कभी नहीं किया था। अब संतान प्राप्ति कोई वरदान नहीं रह गया है, क्योंकि बांझपन के कई उपाय मौजूद हैं, जैसे हार्मोन की खुराक देना, कृत्रिम गर्भाधान और साथ ही कई एजेंसियां जीवनसाथी उपलब्ध कराती हैं। इंटरनेट पर भी इसकी खूब चर्चा हो रही है। अब हम अपनी शक्ल-सूरत को मनचाहे ढंग से बदल सकते हैं, यानी अपनी चपटी नाक को तीखा बना सकते हैं, रंगत निखार सकते हैं, शरीर की चर्बी कम कर सकते हैं। इसका मतलब है कि अगर हमारी जेब इजाज़त दे, तो हम अपनी थाली में जो चाहें खा सकते हैं। यह एक तरह का अनोखा बुफे डिनर है! मनुष्य के सिवा कोई और जानवर ऐसा नहीं कर सकता।

मानव जाति अत्यंत उन्नत है, इसलिए उनके लिए नर और मादा की कोशिकाओं से निर्मित प्रजातियों का अध्ययन करना आसान है। हम इन प्रजातियों के कार्यों और स्वभाव का अनुमान लगा सकते हैं और उनमें परिवर्तन भी कर सकते हैं। कुछ आनुवंशिक परिवर्तन करके हम उनकी दिखावट भी बदल सकते हैं। लेकिन जब जीवनसाथी चुनने की बात आती है, तो कई पुरुष और महिलाएं इसमें असफल हो जाते हैं। हालांकि मनुष्यों के लिए यह कठिन है, लेकिन जानवरों के लिए यह उतना कठिन नहीं है। उनके लिए जीवनसाथी चुनना और संबंध बनाए रखना कोई समस्या नहीं है! जब मादा आगे आती है, तो नर उसके साथ संभोग करता है और बात खत्म! विषय समाप्त!!

मनुष्य ही एकमात्र ऐसी प्रजाति है जो प्रेम को लेकर बेहद भ्रमित है।

अपने जीवनसाथी के साथ हमारा रिश्ता, चाहे वह अच्छा हो या बुरा, पूरी दुनिया में चर्चा का विषय है। खासकर महिलाओं के लिए यह एक अहम मुद्दा है। कुछ बातें हमें खुशी और उत्साह देती हैं, लेकिन साथ ही साथ दर्द और निराशा भी देती हैं। संगीत, कहानियों, उपन्यासों, सिनेमा, टीवी सीरियल, कविता और साहित्य में प्रेम को हमेशा से ही प्रमुख स्थान दिया गया है। हर संस्कृति के लोगों ने प्रेम का अनुभव किया है और हर संस्कृति के पास प्रेम को व्यक्त करने के अपने-अपने शब्द हैं।

तो आखिर प्रेम क्या है? यह प्रश्न हजारों वर्षों से पूछा जाता रहा है। विभिन्न स्थानों के कई शोधकर्ताओं ने प्रेम की प्रकृति को परिभाषित करने का प्रयास किया है, लेकिन कोई भी अंतिम निष्कर्ष पर नहीं पहुंच पाया है। मतों की इस विविधता के कारण, प्रेम लगातार बदलती परिभाषाओं और समझ का विषय बन गया है।

हम यौन संबंध क्यों बनाते हैं? पुरुषों में वे कौन सी सहज प्रवृत्तियाँ होती हैं जो उन्हें प्रेम के मार्ग पर ले जाती हैं? महिलाओं में वे कौन सी सहज प्रवृत्तियाँ होती हैं जो पुरुषों को प्रतिबद्धता की ओर प्रेरित करती हैं? इस पुस्तक में, हम इससे संबंधित कई प्रश्नों का उत्तर देंगे। हम आपको प्रेम, रोमांस और रोमांचक रिश्तों के बारे में अधिक जानकारी देंगे; इनके पीछे के वैज्ञानिक सत्य; मस्तिष्क में इनकी स्थिति; और इस पुस्तक में सचित्र जानकारी भी शामिल है, जिसके लिए हमने कई वैज्ञानिक पुस्तकों, रिपोर्टों, वास्तविक उदाहरणों का उपयोग किया है और साथ ही एक हल्का-फुल्का चुटकुला भी शामिल किया है, ताकि आपको यह सब याद रखने में आसानी हो!

सही साथी ढूंढना

हम सभी बड़े होते हुए यह मानते हैं कि एक दिन हमें अपना जीवनसाथी मिल जाएगा। वह खास इंसान जिसके साथ हम अपना पूरा जीवन खुशी-खुशी बिताएंगे, लेकिन क्या सच में ऐसा होता है? कई मामलों में, उनकी उम्मीदें टूट जाती हैं। उनका साथी वैसा नहीं होता जैसा उन्होंने सोचा था। यहां तक कि जो लोग अपने प्यार से शादी करते हैं और जीवन भर साथ रहने का वादा करते हैं, उनमें भी तलाक की दर 50% से अधिक है और विवाहेतर संबंधों की दर 30 से 60% है।

> शादी से पहले साथ रहने वाले जोड़ों में तलाक की दर कनाडा और स्पेन में 25% है, जबकि स्वीडन, नॉर्वे और फ्रांस में यह 50% से अधिक है।

समाज वैवाहिक विफलता को व्यक्तिगत विफलता के रूप में देखता है और दंपति को परामर्शदाता के पास भेजता है, लेकिन रिश्तों में संघर्ष सभी मानव जातियों में अपरिहार्य है।

> प्यार हवा की तरह है। जब तक आप इसे पा नहीं लेते, तब तक आपको इसकी अहमियत का एहसास नहीं होता।

1980 के दशक में आम तौर पर यह माना जाता था कि मानवीय व्यवहार को समझा जा सकता है और इसे बदला जा सकता है, लेकिन अब, 2010 के दशक में, हम यह भी समझते हैं कि यह हमारे भीतर अंतर्निहित है। वास्तव में, 20वीं शताब्दी के अंत तक, विज्ञान ने मानवीय व्यवहार पर बहुत शोध किया था और शोध पत्र प्रकाशित किए थे, जिनसे यह स्पष्ट हो गया कि हम अपने मस्तिष्क में कुछ निश्चित नेटवर्क के साथ पैदा होते हैं जो हमारे कार्यों को प्रभावित करते हैं। हम यह भी जानते हैं कि कई सांस्कृतिक कारक और शिक्षक, मित्र, माता-पिता, नियोक्ता, सभी हमारे विचारों और

कार्यों को प्रभावित करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप हमारे मस्तिष्क में यह नेटवर्क और हमारे आसपास की चीजें एक अज्ञात तरीके से आपस में मिल जाती हैं। अपने मस्तिष्क को एक ऑपरेटिंग सिस्टम की तरह समझें, ठीक एक कंप्यूटर की तरह। आप इसके साथ पैदा होते हैं, लेकिन जीवन के तनाव इस पर बुरा प्रभाव डाल सकते हैं और दोष पैदा कर सकते हैं। यह इसका 'प्राकृतिक' हिस्सा है - मस्तिष्क में मौजूद हार्डवेयर, लेकिन पालन-पोषण वाला हिस्सा हमारे आसपास के लोग, हमारा वातावरण है - वह सॉफ्टवेयर जो हम इस कंप्यूटर में डालते हैं।

प्रकृति - हमारे मस्तिष्क में मौजूद हार्डवेयर, पालन-पोषण - हमारे आसपास की चीजें

इसका मतलब यह नहीं है कि हम सब अपने डीएनए के गुलाम हैं। मानव मस्तिष्क भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और हमें अपने कार्यों को चुनने की शक्ति देता है, लेकिन फिर भी एक बात याद रखनी चाहिए कि हमारे पूर्वजों ने हमें बहुत कुछ विरासत में दिया है। हमारे मस्तिष्क के कॉर्टेक्स का विकास, हमारी इंद्रियों से प्राप्त जानकारी - स्मृति, सोचने की शक्ति - हमें सोचने में सक्षम बनाती है। हमें चुनाव की स्वतंत्रता मिलती है और प्रकृति द्वारा दिए गए उपहारों का सही उपयोग करके हम सचेत रूप से अपने भीतर प्रगति कर सकते हैं। इसी तरह, अगर हमें प्रेम, रोमांस के बारे में सोचना हो, तो हमारे मस्तिष्क का नेटवर्क हमें अपने पूर्वजों की तरह प्राथमिकता तय करने के लिए मजबूर करता है। आपने गौर किया होगा कि इससे बचा नहीं जा सकता। कभी-कभी आपका ऑपरेटिंग सिस्टम खराब हो जाता है। अगर आपके मस्तिष्क, यानी कंप्यूटर पर बहुत अधिक दबाव पड़ता है, तो उसका काम अनियमित हो जाता है। हर इंसान के आसपास की परिस्थितियाँ अलग-अलग होती हैं और हम बेवजह यह उम्मीद करते हैं कि हर कोई एक ही तरह से सोचेगा, जो कि गलत है। भले ही हार्डवेयर एक जैसा हो, सॉफ्टवेयर अलग-अलग होता है, इसलिए भ्रम होना स्वाभाविक है!

पुरुष और स्त्री होने के नाते, प्रेम और रोमांस को लेकर हमारे अलग-अलग दृष्टिकोण और अपेक्षाएँ होती हैं। अच्छा या बुरा जैसा कुछ नहीं होता। बस अंतर होता है! स्त्री और पुरुष की शारीरिक संरचना अलग-अलग होती है, और ये अपेक्षाएँ और दृष्टिकोण इसी संरचना द्वारा नियंत्रित होते हैं। हम अपनी इच्छाओं पर सावधानीपूर्वक विचार कर सकते हैं और अपने निर्णय ले सकते हैं, लेकिन हमारी शारीरिक संरचना अक्सर हमें

गलत दिशा में धकेल देती है।

यह पुस्तक आपको दिखाएगी कि महिलाएं भी पुरुषों की तरह ही रोमांस में रुचि रखती हैं, लेकिन वे इसे 'प्रेम करना' कहती हैं, और महिलाओं और पुरुषों की कामेच्छा परिवेश, स्थिति और प्राथमिकताओं के अनुसार भिन्न होती है। इस पुस्तक में, हम जानेंगे कि पुरुष और महिलाएं वास्तव में एक-दूसरे से क्या चाहते हैं, वे आसानी से उपलब्ध रोमांस को कैसे देखते हैं, और प्रेम संबंध वास्तव में क्या होता है। हम आपको प्रेम और रोमांस के बारे में ऐसी जानकारी देंगे जो बहुत से लोगों को नहीं पता होती। हम आपको इन प्रेम संबंधों को और अधिक रंगीन बनाने और अपनी लोकप्रियता बढ़ाने के कुछ तरीके भी बताएंगे।

वह उसके साथ यौन संबंध बनाने को प्रेम-प्रसंग कहती है।

महारानी विक्टोरिया के समय में पश्चिमी लोगों के प्रेम प्रसंग के बारे में क्या विचार थे?

ब्रिटेन की महारानी विक्टोरिया और उनके पति अल्बर्ट बेहद रूढ़िवादी थे। महारानी विक्टोरिया ने 1837 से 1901 तक शासन किया। उनके समय के नैतिक मूल्य बहुत सख्त थे। व्यभिचार जैसे शब्द प्रतिबंधित थे और अपराध दर बहुत कम थी। पत्नियों के बीच समलैंगिक संबंध कानून द्वारा निषिद्ध थे। आज इस तरह की स्वच्छंदता को देखकर वास्तव में विक्टोरियन मूल्यों और उस समय के व्यापक ब्रिटिश साम्राज्य को सलाम करने का मन करता है।

विक्टोरियन युग की चरम सीमा यह थी कि फर्नीचर के पैरों को भी ढकना अनिवार्य था; क्यों? ताकि किसी की भी कामुक इच्छा जागृत न हो। पियानो और मेजों के पैरों पर घूंघट डाला जाता था। उस समय महिलाओं और पुरुषों के बिस्तर के वस्त्र पतलून और कुर्ते होते थे। महारानी विक्टोरिया ने दरबार से फतवा जारी किया था कि कोई भी 'चिकन ब्रेस्ट' शब्द का उच्चारण न करे। इसके बजाय 'बस्ट' शब्द का प्रयोग किया जाए। उस समय उन्होंने महिलाओं के अंतर्वस्त्रों के विज्ञापनों पर प्रतिबंध लगा दिया था। तब से अब तक का सफर आश्चर्यजनक रहा है। आज समाज नग्नता और कामुकता को एक ही अर्थ वाले दो शब्द मानता है।

विक्टोरियन विद्वानों के अनुसार, जब एक पुरुष और एक महिला साथ होते थे तो 'पैर' शब्द का प्रयोग करना शिष्टाचार के विरुद्ध माना जाता था, इसलिए उन्होंने इसके बजाय 'अंग' शब्द को लोकप्रिय बनाया।

विक्टोरियन युग की महिलाओं को सिखाया जाता था कि वे कभी भी अपनी प्रेम भावनाओं को प्रकट न करें और अपने पति, परिवार और देश के प्रति समर्पित रहें। किसी पुरुष की सामाजिक स्थिति इस बात से मापी जाती थी कि उसकी पत्नी कितनी आज्ञाकारी है, और यह माना जाता था कि महिलाओं में कोई प्रेम भावना, इच्छा या आकांक्षा नहीं होती। उस समय की प्रचलित धारणा यह थी कि महिलाओं को रोमांस पसंद नहीं होता। पुरुष इसे उन पर थोपते थे। उस समय प्रकाशित पुस्तकों में कहा गया था कि एक सभ्य पुरुष अपनी पत्नी से हर छह महीने में केवल एक बार यौन संबंध बनाने के लिए कहता है, और इन पुस्तकों में पुरुषों को अपनी प्रेम भावनाओं को दबाने के तरीके बताए गए थे। संक्षेप में, महिलाओं को यही सलाह दी जाती थी कि वे अपनी आँखें बंद करके देश के बारे में सोचें।

एक अंग्रेज को यह कैसे पता चला कि उसकी पत्नी मर चुकी है, और फिर भी रोमांस जारी रहा; बस सिंक में बर्तन हिलते रहे?

संभव है कि आपके दादा या परदादा का जन्म इसी काल में हुआ हो और वही विक्टोरियन सोच आपके पिता को विरासत में मिली हो। यदि आपको प्रेम प्रसंगों को नाम देने में कठिनाई होती है या आपको भद्दे चुटकुले पसंद हैं, तो आप मान सकते हैं कि विक्टोरियन जीवनशैली ने आपको प्रभावित किया है, यही कारण है कि ब्रिटेन में नैतिक मूल्य अन्य यूरोपीय देशों से भिन्न हैं। नैतिक मूल्यों की अवधारणाएँ जाति, देश और धर्म के अनुसार भिन्न होती हैं।

अंक ज्योतिष

आज वैवाहिक संबंध टूटने की संभावना 50% है और भविष्य में यह बढ़कर 85% तक हो सकती है। यह भी स्पष्ट है कि इसमें पत्नी की ही पहल रहेगी, क्योंकि अकेले इंग्लैंड में ही प्रतिदिन लगभग 3 लोग आत्महत्या कर रहे हैं। रिश्ते बनाए रखना, परिवार का हिस्सा बनना और बच्चे होना आपके जीवन को समृद्ध बना सकता है।

लेकिन अगर यह रिश्ता नाखुशहाल हो जाता है और खत्म हो जाता है, तो आपका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। आप बीमार पड़ जाते हैं और यहां तक कि आत्महत्या के विचार भी आने लगते हैं, इसलिए आपको यह एहसास हो गया होगा कि सही साथी का चुनाव करना कितना महत्वपूर्ण है।

यूरोप में वर्तमान में हर शादी पर एक तलाक होता है। इसका मतलब है कि अब कम लोग शादी कर रहे हैं, और पहले की शादियाँ तलाक में समाप्त हो रही हैं।

लगभग 30% पुनर्विवाह भी तलाक में समाप्त होते हैं।

यह पुस्तक नवीनतम शोध पर आधारित है। यह महज कोई किंवदंती या साहित्य का रोचक अंश नहीं है। इस पुस्तक के अधिकांश भाग प्रमाणों से सिद्ध हैं। इस पुस्तक को लिखते समय हमने संबंधों पर अनेक वैज्ञानिक रिपोर्टें मंगवाईं और विभिन्न देशों की यात्रा करके जानकारी एकत्रित की। हमने आपको उन बातों के लिए राजी करने का प्रयास नहीं किया है जिनके प्रमाण हमें नहीं मिले या जिन पर हमें विश्वास नहीं है। हमने जिन पुस्तकों का उपयोग किया है उनके नाम पुस्तक के अंत में दिए गए हैं।

इस किताब को लिखने और सबूत इकट्ठा करने में 6 साल लगे। इन 6 सालों में हमने दो बच्चों को जन्म दिया! वो भी आईवीएफ के ज़रिए। हमने प्रोस्टेट कैंसर और उसके दुष्प्रभावों से लड़ाई लड़ी और कुछ ऐसे संकटों का सामना किया जो किसी भी दंपत्ति की शादी तोड़ सकते हैं! इसलिए इस किताब को सिर्फ एक किताब के रूप में न देखें, यह हमारे निजी अनुभव, हमारे अवलोकन, हमारे द्वारा अपनाई गई रणनीतियाँ और निश्चित रूप से उन लोगों के अनुभव हैं जिनसे हम हर दिन मिलते हैं। आनंद लें!

- एलन और बारबरा पीस

अध्याय 1

रोमांस दिमाग में होता है।

इस पुस्तक में लिखा है, "फिर टैन ए को स्लॉट बी में डालें।"

"भावों का उफान", "मोह", "रोमांस", "भड़काऊ प्रेम कहानी", "काल्पनिक प्रेम", "शराब के नशे में चूर" जैसे शब्द क्या दर्शाते हैं? हर व्यक्ति ने जीवन में किसी न

किसी रूप में परमानंद, उत्साह, जोश और असीम खुशी के ऐसे क्षणों का अनुभव किया है, लेकिन ये क्षण अकेले नहीं आते, बल्कि इनके साथ कठिनाई, पीड़ा, दुख, सुख और विरह भी आते हैं। हजारों वर्षों से विचारक इस परमानंदमय प्रेम को परिभाषित करने का प्रयास करते रहे हैं और अंततः इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि यह प्रेम बाहरी कारकों, अर्थात् किसी दैवीय शक्ति, आध्यात्मिक मिलन या अलौकिक शक्ति द्वारा नियंत्रित होता है! हमें अपने अवसाद, चिंताओं, व्याकुलता, काल्पनिक दुखों और आकांक्षाओं को अलग-अलग हिस्सों में बंद रखना चाहिए।

1970 के दशक से, मनुष्य प्रेम के प्रति एक विशेष लगाव महसूस करने लगा है। ऐसा लगाव क्यों होने लगा? दरअसल, मित्रों, परिवार और पड़ोसियों से हमारी जो अपेक्षाएँ थीं, जिन्हें हम स्वाभाविक मानते थे, वे टूटने लगीं। विकास के कारण, हम ऐसे समाजों के सदस्य बने जो एक-दूसरे पर निर्भर थे, एक-दूसरे से प्रेम करते थे और एक-दूसरे की रक्षा करते थे। हमारा समाज और हमारा परिवार हमारे लिए महत्वपूर्ण थे। हमारे दादा-दादी घर पर रहकर अपने छोटे पोते-पोतियों की देखभाल करते थे। हमारे माता-पिता बाहर काम करके पैसे कमाते थे। हर रात, घर पर दादा-दादी अपने पोते-पोतियों को कहानियाँ सुनाते थे; अमेरिकी राजनीति, ऐतिहासिक घटनाओं और हमारे देश और संस्कृति की समृद्ध विरासत के बारे में! अब इस प्रकार की पारिवारिक संरचना केवल बहुत पिछड़े घरों में ही देखने को मिलती है। यह संस्कृति एशिया और मध्य पूर्व के कुछ अन्य स्थानों में देखी जाती है, और अब, विवाह के खतरे और अकेले रहने की आवश्यकता के कारण, एक बड़ा सांस्कृतिक अंतर पैदा हो गया है। वास्तव में, लाखों वर्षों से समाज ने पुरुषों और महिलाओं को एक साथ जोड़ने का प्रयास किया है, लेकिन आज का समाज उन्हें एक-दूसरे से दूर धकेल रहा है। तलाक की दर में काफी वृद्धि हुई है, जिसका नकारात्मक परिणाम नैतिक मूल्यों का पतन है। छोटे बच्चे पिता के स्नेह और सहारे से वंचित हो रहे हैं और भावनात्मक जटिलताएं बढ़ रही हैं।

एक लक्ष्य, अनेक रास्ते

जब प्रेम और रोमांस की बात आती है, तो पुरुषों और महिलाओं के विचार अलग-अलग होते हैं, और यह गहरी मान्यताओं पर आधारित होता है। मूल धारणा यह है कि पुरुष महिलाओं की तस्वीरों, उनके सुडौल शरीर, उनकी प्रजनन क्षमता और युवावस्था से आकर्षित होते हैं, जबकि महिलाएं पुरुषों की क्रय शक्ति, बाहरी दुनिया में उनकी

प्रतिष्ठा, उनकी प्रतिबद्धता और उनकी आय के स्रोत से आकर्षित होती हैं। अतीत में भी यही स्थिति थी।

प्रेम में धोखा खाने वाले लोग अवसादग्रस्त हो जाते हैं। उनके मन में आत्महत्या के विचार आने लगते हैं। इसके उपचार के लिए कई क्लीनिक खोले गए हैं।

सच कहें तो, ज्यादा कुछ नहीं बदला है। प्रेम की भावना वैसी ही है, लेकिन आज के सभ्य और शिक्षित जगत में यह कहना फैशन बन गया है कि पुरुष और महिलाएं बराबर हैं, उनकी सोच एक जैसी है, उनकी मांगें एक जैसी हैं, उनकी प्राथमिकताएं एक जैसी हैं, उनकी इच्छाएं और आकांक्षाएं एक जैसी हैं; लेकिन आगे पढ़ने पर आपको एहसास होगा कि यह सच नहीं है। सच कहें तो, कहीं न कहीं आपके मन में भी यह बात दबी हुई है! लेकिन महिला मुक्ति संगठन, चर्च के पादरी, अवसरवादी राजनेता और नौकरशाही लैंगिक समानता का नारा बुलंद करने में सबसे आगे हैं। पुरुष और महिलाओं की समानता की बात करना, उनके विचारों का एक जैसा होना, उनकी स्थिति का एक जैसा होना, उनकी मांगों का एक जैसा होना आसान है, लेकिन जब आप साथ काम करते हैं, बेटों और बेटियों दोनों का पालन-पोषण करते हैं, तो आपको एहसास होता है कि यह सच नहीं है!

प्रेम की ताकत

ऑस्टिन स्थित टेक्सास विश्वविद्यालय के अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ख्यातिप्राप्त मनोवैज्ञानिक प्रोफेसर डेविड बस ने जीवनसाथी के चयन के प्रति पुरुषों और महिलाओं के दृष्टिकोण में अंतर पर एक शोध पत्र प्रकाशित किया है। उन्होंने और उनके सहयोगियों ने विश्वभर की 147 संस्कृतियों का अध्ययन किया। उन्होंने गुफा चित्रों, शिलालेखों, कविताओं, गीतों और पुस्तकों का सहारा लेकर प्रयोगों और अवलोकनों के आधार पर भावुक प्रेम के कुछ सत्यों का पता लगाया। कई लोग प्रेम का केवल खतरनाक पक्ष ही देखते हैं। वे सोचते हैं कि अपने प्रेमी की आँखों में देखना, हाथ थामना, प्रेम गीत गाना और हमेशा के लिए प्रेम में डूबे रहना ही प्रेम है, लेकिन प्रेम का एक नकारात्मक पक्ष भी है। प्रोफेसर बस और उनके सहयोगियों ने मानव इतिहास में यह सिद्ध किया है कि प्रेम में जहर भी होता है। प्रेम में धोखे के क्षण होते हैं, प्रेम में विश्वासघात होता है, प्रेम में आत्महत्याएँ होती हैं, प्रेम में हत्याएँ होती हैं, प्रेम में तेजाब फेंकना भी होता है! प्रेम में विजय भी होती है! वास्तव में, चार में से एक हत्या असफल प्रेम संबंध के कारण होती है, और प्रेम प्रेमियों की मृत्यु में भी समाप्त

हो सकता है। लगभग हर संस्कृति में रोमियो-जूलियट की कहानी होती है। ऐसी प्रेम कहानियों में घटित नाटकीय घटनाएं हमारे मन में एक साथ कई भावनाओं को जगाती हैं: भावुक प्रेम, निराशा, बदला और भय!

प्यार हमारे मस्तिष्क में कई भावनाओं की रासायनिक प्रतिक्रिया है।

इसलिए ऐसा प्रतीत होता है कि प्रेम एक शाश्वत सत्य है और यह प्रत्येक मानव संस्कृति में विद्यमान है; इस अर्थ में, प्रेम का मूल सिद्धांत जीव विज्ञान में निहित है। दूसरे शब्दों में, यह मूर्तिपूजा या धर्म की तरह मात्र एक सांस्कृतिक रचना नहीं है। प्रेम निस्संदेह बहुत शक्तिशाली है और यह हमारे मस्तिष्क में एक विशिष्ट स्थान रखता है।

प्यार का जीवविज्ञान

जिन वैज्ञानिकों ने इस बात का अध्ययन किया है कि जब कोई व्यक्ति प्यार में पड़ता है तो मस्तिष्क कैसे काम करता है, उन्होंने अंततः यह निष्कर्ष निकाला है कि प्रेमालाप और प्रजनन में तीन अलग-अलग तंत्र काम करते हैं: भावुक प्रेम, वासना और अंतरंगता।

ये तीनों प्रणालियाँ विभिन्न सामंजस्यों के माध्यम से एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं। ये सामंजस्य प्रेमी के मन में कुछ विशेष भावनाओं और व्यवहारिक परिवर्तनों का कारण बनते हैं। जब आप प्रेम को इस दृष्टिकोण से देखते हैं, तो व्यक्ति की वर्तमान स्थिति के आधार पर उसके व्यवहार को समझना आसान हो जाता है।

इस अध्याय में, हम मस्तिष्क के उन बुनियादी कार्यों को समझाने का प्रयास करेंगे जो प्रेम, वासना और अंतरंगता को नियंत्रित करते हैं। हम इसे यथासंभव सरल शब्दों में समझाने की कोशिश करेंगे। मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों की चर्चा करते समय और प्रत्येक क्षेत्र के महत्वपूर्ण कार्यों को समझने के लिए, हम मेलबर्न स्थित मस्तिष्क अनुसंधान संस्थान के प्रोफेसर जैक्सन के आभारी हैं। यद्यपि हम अपने पाठकों के लिए चीजों को सरल बना रहे हैं, हम जानते हैं कि इन्हें समझना इतना आसान नहीं है, लेकिन इन अवधारणाओं को समझना महत्वपूर्ण है, क्योंकि पुस्तक में जगह-जगह इनका उल्लेख किया गया है। जहां आवश्यक होगा, हम चिकित्सा संबंधी परिभाषाओं का उपयोग करेंगे, लेकिन आप इन्हें अपने व्यक्तिगत प्रेम जीवन से जोड़कर देख सकेंगे। यद्यपि यहां चर्चा किए गए सिद्धांत अधिकांश लोगों के लिए सत्य होंगे, अपवाद भी होंगे!

शोध से पता चलता है कि प्रेम मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों में मौजूद कुछ रसायनों और

वहां की कोशिकाओं के परिपथ का परिणाम है। सरल वैज्ञानिक शब्दों में, प्रेम मस्तिष्क में मौजूद रसायनों के संयोजन से उत्पन्न होता है, जैसे डोपामाइन, ऑक्सीटोसिन, टेस्टोस्टेरोन, एस्ट्रोजन और नॉरएपिनेफ्रिन। ये रसायन स्तनधारियों को साथी खोजने के लिए प्रेरित करते हैं। हम आगे इस बात पर चर्चा करेंगे कि वे इसके लिए किन मानदंडों का उपयोग करते हैं। साथी चुनने के लिए अनुकूल वातावरण बनाने में भी मस्तिष्क की भूमिका होती है, जो व्यक्ति को आकर्षित करता है।

मानव इतिहास में, हमेशा से ही आर्थिक स्थिति, पारिवारिक सम्मान, प्रतिष्ठा, कबीले की प्रतिद्वंद्विता, राजनीति और जाति-जनजातीय विभाजन के आधार पर विवाह तय किए जाते रहे हैं। हालांकि, पश्चिम में यह दृष्टिकोण बदल गया है और अधिकांश लोग प्रेम को विवाह का अंतिम लक्ष्य मानते हैं।

यदि आपके अनेक मित्र हों, तो आप उनमें से केवल एक को ही अपना जीवनसाथी चुनेंगे, और यही मनुष्य और पशु में अंतर है। घोंसले में आया कबूतर अपने पंख फैलाकर जितनी मादाओं से हो सके, उनसे मिलन करेगा। एक युवक लड़कियों की एक अंतिम सूची बनाएगा, लेकिन उनमें से केवल एक को ही अपना लक्ष्य बनाएगा।

पहली नज़र में प्यार

'पहली नजर में प्यार' की अवधारणा का वैज्ञानिक रूप से परीक्षण किया गया है और लगभग सभी प्रजातियों में समान परिणाम सामने आए हैं।

> संदीप एक बार एक बड़े मॉल में खरीदारी कर रहा था, तभी उसकी नज़र कॉर्नफ्लेक्स से हटकर कहीं और चली गई। जो उसने देखा, उससे वह रोमांचित हो उठा। कुछ पल के लिए वह स्तब्ध रह गया। वहाँ एक महिला खड़ी थी जिसने उसका ध्यान अपनी ओर खींच लिया। वह आम तौर पर सुंदर तो नहीं थी, लेकिन उसमें कुछ ऐसा था जिसने उसे अंदर और बाहर से झकझोर दिया। वह चुंबक की तरह उसकी ओर खिंचा चला गया। उसे देखते ही वह उत्साहित हो गया और उसके दिल में तितलियाँ उड़ने लगीं।
>
> मन की इस उन्मादपूर्ण अवस्था में भी, उसके मन पर निराशा का बादल छा गया था; क्योंकि उसके मस्तिष्क में कहीं न कहीं उसे यह एहसास था कि वह उसके लिए अप्राप्य है।

क्या आपने कभी पहली नज़र में प्यार का अनुभव किया है? ऐसे समय में, आपका मस्तिष्क डोपामाइन और नॉरएपिनेफ्रिन नामक रसायनों की भारी मात्रा में स्राव करता

है। इससे आपको ऐसा महसूस होता है जैसे आप सातवें आसमान पर हैं। यह बात अन्य जानवरों में भी सच है। उदाहरण के लिए, एक प्रेयरी माउस को लें, अगर वह चूहे के मल की गंध सूंघता है, तो उसका मस्तिष्क भी डोपामाइन और नॉरएपिनेफ्रिन स्रावित करता है। एक शोध पत्र से पता चलता है कि अगर किसी मादा भेड़ को नर भेड़ की तस्वीर दिखाई जाए, तो उसके मस्तिष्क में नॉरएपिनेफ्रिन का स्तर बढ़ जाता है; बेशक, जानवरों में यह बदलाव कुछ सेकंड या मिनटों तक ही रहता है, लेकिन मानव मस्तिष्क में यह महीनों या वर्षों तक बना रहता है।

वैज्ञानिकों ने अब यह स्वीकार कर लिया है कि पहली नज़र का प्यार ही सच्चा प्रेम है। वैज्ञानिकों का कहना है कि आज के समाज में, जहाँ मृत्यु का निरंतर खतरा नहीं है, युद्ध का भय नहीं है और रिश्तों में तनाव नहीं है, यह हमारी प्रजाति को बचाने का एक अचूक तरीका है।

स्वयं डार्विन ने ही ऐसा होने के लिए मजबूर किया है।

कामुकता, टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन जैसे हार्मोनों के अचानक बढ़ने से उत्पन्न होती है, जो यौन इच्छा के लिए जिम्मेदार होते हैं। कामुकता तब उत्पन्न होती है जब मस्तिष्क के दो मुख्य भाग सक्रिय होते हैं। एक है हमारा हाइपोथैलेमस, जो प्यास और भूख जैसी मूलभूत इच्छाओं को नियंत्रित करता है, और दूसरा है एमिग्डाला, जहाँ इच्छाएँ जागृत होती हैं। कामुकता से बड़ी मात्रा में डोपामाइन निकलता है, जो टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन को उत्तेजित करता है, जिससे रोमांटिक भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। यही वह स्थिति है जब आप किसी से पहली नज़र में प्यार कर बैठते हैं और उनके साथ संबंध बनाने की तीव्र इच्छा रखते हैं।

2006 में, शिकागो विश्वविद्यालय के एक अध्ययन में यह बात सामने आई कि किसी अजनबी से महज़ बातचीत करने से भी पुरुष के टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ सकता है, और भावनाएँ जितनी तीव्र होती हैं, उसके व्यवहार में उतने ही नाटकीय बदलाव आते हैं। इस शोध पत्र में यह भी पाया गया कि विवाहित पुरुषों और पिताओं में अविवाहित पुरुषों की तुलना में टेस्टोस्टेरोन का स्तर काफी कम होता है; इसका कारण यह है कि पिता, अपने बच्चों के प्रति स्नेह और पितृत्व की भावना रखते हैं, इसलिए उनमें ऑक्सीटोसिन का स्तर अविवाहित पुरुषों की तुलना में कम होता है, जो अपने प्रजनन के लिए साथी तलाशते रहते हैं।

निःसंदेह, कामुकता की उत्पत्ति उसी कारण से हुई है जिस कारण मानव जाति पीढ़ी

दर पीढ़ी जीवित रहती है, यानी प्रजनन के लिए। सबसे कठिन परिस्थितियों में भी, जब प्रेम और यौनता की खोज नहीं हुई थी, तब भी मानव जाति कामुकता के कारण ही जीवित रही। मानव जाति में स्त्रीयाँ वर्ष में केवल एक बार ही जन्म दे सकती हैं। यदि कामुकता एक भावना न होती, तो मानव जाति अब तक नष्ट हो चुकी होती, क्योंकि हम स्वभावतः बहुत धीमी गति से प्रजनन करते हैं। यही कारण है कि प्रकृति की यह दिव्य योजना है कि युद्ध जैसे संकट के समय में पुरुषों में कामुकता जागृत होती है और वे किसी अजनबी स्त्री के साथ भी यौन संबंध बना लेते हैं। जब पुरुष संकट में होता है, तो उसकी कामुकता प्रबल हो जाती है।

संक्षेप में, वासना, पहली नजर में प्यार और जानबूझकर किया गया प्यार, ये सभी पुरुषों और महिलाओं के मिलन के लिए प्रकृति की योजनाएं हैं, यही कारण है कि मानव जाति पीढ़ियों से जीवित है।

हम एकजुट रहेंगे।

टेस्टोस्टेरोन वह मुख्य हार्मोन है जो पुरुषों में रोमांटिक भावनाओं को उत्तेजित करता है और महिलाओं की तुलना में 10 से 20 गुना अधिक होता है। यही कारण है कि पुरुषों की कामेच्छा इतनी प्रबल और तीव्र होती है। टेस्टोस्टेरोन के कारण ही पुरुषों के शरीर पर घने बाल होते हैं। वे अधिक आक्रामक होते हैं और उनके मन में हमेशा रोमांस के विचार रहते हैं, लेकिन पुरुष महिलाओं की तुलना में ऑक्सीटोसिन हार्मोन कम स्रावित करते हैं। ऑक्सीटोसिन वह हार्मोन है जो गले लगाने, आलिंगन करने और कसकर पकड़ने की इच्छा जगाता है। पुरुष और महिलाएं दोनों ही यौन संबंध के दौरान इस हार्मोन का अधिक स्राव करते हैं, लेकिन यौन संबंध के बाद पुरुषों में यह हार्मोन गायब हो जाता है, यही कारण है कि पुरुष यौन संबंध के बाद सो जाते हैं, जबकि महिलाएं चाहती हैं कि पुरुष उन्हें प्यार से सहलाएं।

सैन फ्रांसिस्को के अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ख्यातिप्राप्त संगठनात्मक मनोवैज्ञानिक प्रोफेसर टर्नर द्वारा 2006 में प्रस्तुत एक शोध पत्र में यह दिखाया गया कि हार्मोन मानवीय संबंधों को बनाए रखने में गोंद की तरह काम करते हैं। जब पुरुष और महिलाएं प्रेम में पड़ते हैं, तो उनके शरीर में ऑक्सीटोसिन हार्मोन का स्तर बहुत अधिक होता है। यह हार्मोन जोड़ों को स्नेह, आत्मीयता और इस विश्वास से भर देता है कि उन्होंने सही साथी का चुनाव किया है। महिलाओं में पुरुषों की तुलना में ऑक्सीटोसिन का स्तर कहीं अधिक होता है, इसलिए महिलाएं प्रेम में पूरी तरह डूब

जाती हैं, जबकि पुरुष प्रेम के किनारे पर तैरते रहते हैं। रिश्ते के दौरान जितना अधिक ऑक्सीटोसिन निकलता है, रिश्ता उतना ही मजबूत होता जाता है। यहां तक कि अपने प्रेमी का नाम सुनना या उनके द्वारा लगाए गए इत्र की खुशबू भी उन्हें उनकी याद दिलाती है। यहां तक कि उनके बारे में कोई गाना सुनना भी उनके ऑक्सीटोसिन के स्तर को बढ़ाता है, लेकिन भारी कपड़े पहनना, सही मेकअप, गहने और एक नई कार उनके भावनात्मक स्तर को प्रभावित नहीं करती। यदि महिला को यकीन हो जाता है कि उसका साथी उससे प्यार करता है और उसका सम्मान करता है, तो उसके हार्मोन उसके गालों में रक्त का प्रवाह बढ़ा देते हैं, जिससे उसके गाल लाल हो जाते हैं, उसके कान गर्म हो जाते हैं और उसका चेहरा दमक उठता है। लेकिन जब उसे एहसास होता है कि वह उससे प्यार नहीं करता और उसका अनादर करता है, तो यह भी उसके चेहरे पर झलक जाता है।

पुरुष और स्त्री में क्या अंतर है?
एक स्त्री को अपनी सभी छोटी-मोटी जरूरतों को पूरा करने के लिए एक पुरुष की आवश्यकता होती है,
लेकिन एक पुरुष को अपनी एक ही जरूरत को पूरा करने के लिए कई स्त्रियों की आवश्यकता होती है।

डेविड बस के शोध के अनुसार, जब पुरुष और महिला प्रेम में पड़ते हैं, तो पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम हो जाता है और ऑक्सीटोसिन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे रिश्ता जल्दी मजबूत हो जाता है और पुरुष कुछ हद तक सौम्य, विनम्र और कोमल हो जाते हैं। वहीं दूसरी ओर, महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ जाता है और उनका आत्मविश्वास भी काफी बढ़ जाता है। टेस्टोस्टेरोन के इस बढ़े हुए स्तर के कारण उनमें संभोग की तीव्र इच्छा जागृत होती है। यह प्रकृति द्वारा पुरुषों और महिलाओं के बीच संभोग कराने का एक तरीका है। लेकिन बहुत थोड़े समय के लिए! शारीरिक अंतरंगता प्राप्त करने के लिए! बाद में एहसास होता है कि यह सब एक भ्रम है। एक बार जब यह कामुक दौर, जो लगभग 3 से 9 महीने तक चलता है, समाप्त हो जाता है और पुरुषों और महिलाओं की कामेच्छा अपने मूल रूप में लौट आती है, तो पुरुष को लगता है कि वह बहुत ठंडी पड़ गई है, जबकि महिला को लगता है कि वह कामुक हो गई है! और यहीं से अक्सर रिश्ते खत्म हो जाते हैं।

लोग प्यार में पागल क्यों हो जाते हैं?

33 वर्षीय एकल माँ जोसेफिन ने अपना जीवन अपने बच्चों के पालन-पोषण के लिए समर्पित करने का फैसला किया था। उसने एक नई जगह पर काम शुरू किया था। छह महीने बाद, उसकी कंपनी एक क्रूज जहाज पर क्रिसमस पार्टी का आयोजन कर रही थी। वह सिडनी हार्बर में थी। जब वह पार्टी के लिए बंदरगाह पर पहुँची, तो वह इतनी आकर्षक लग रही थी कि सबकी निगाहें उस पर टिक गईं, जिससे उसका आत्मविश्वास बढ़ गया और उसे दुनिया खूबसूरत लगने लगी। जैसे ही जहाज चांदनी रात में चलने लगा, उसकी मुलाकात रिक नाम के एक सुंदर युवक से हुई। वह उनके मेलबर्न कार्यालय में एक अधिकारी था। उसका दिल ज़ोर से धड़कने लगा। वह लंबा, सांवला और आकर्षक था। उसने उसे हँसाया और दिखाया कि वह उससे उतना ही प्यार करता है जितना वह उससे करती है। उस जादुई रात, दोनों ने साथ में नृत्य किया, साथ में खाना खाया; वे सुबह तक बातें करते रहे और अगले दिन शाम तक साथ रहे। रिक को जोसेफिन के प्रति एक अलग ही आकर्षण था।

घर लौटकर जब वह अपने बच्चों के पास आई तो उसे बहुत हल्कापन महसूस हुआ, लेकिन उसका मन अभी भी रिक और उनके साथ बिताए रोमांचक पलों की यादों से भरा हुआ था। वह यह भी सोच रही थी कि क्या रिक भी उसे उतना ही याद करता है जितना वह उसे। उसके बाद कुछ दिनों तक उसे कुछ भी खाने-पीने का मन नहीं करता था, उसके दिमाग में रिक के सिवा कुछ नहीं आता था। वह सिर्फ रिक और उनके साथ बिताए पलों के बारे में सोचती रहती थी। वह हर घंटे उसे फोन करती थी। वह सुबह-सुबह उसे मोबाइल और मैसेज भेजती थी। वह उसे अपना प्यार जताने के लिए कई तोहफे खरीदती थी। उसके बच्चों को भी लगने लगा था कि उनकी माँ उन पर ध्यान नहीं दे रही है, जिसका असर उनके मन पर पड़ा और उनके व्यवहार में बदलाव आया, लेकिन उसे इसकी परवाह नहीं थी। उसने अपने बेटे की डेंटिस्ट की अपॉइंटमेंट रद्द कर दी और उस पैसे से रिक से मिलने के लिए हवाई टिकट खरीद लिया, और अपने इस व्यवहार को यह कहकर सही ठहराया, 'क्या मेरी भी अपनी जिंदगी है, मेरी ज़रूरतें हैं?'

बेहद भावुक प्रेम में डूबे प्रेमियों का व्यवहार ऐसा होता है मानो वे वर्तमान स्थिति से

बेखबर हो गए हों। उन्हें समय और स्थान का कोई ज्ञान नहीं रहता। उनके शरीर में कुछ रासायनिक परिवर्तन होते हैं जिससे वे अच्छे-बुरे का बोध खो बैठते हैं। ब्रिटिश नेशनल एडिक्शन सेंटर के प्रमुख डॉ. मार्सडेन कहते हैं कि प्रेम एक नशे की तरह है। उन्होंने इसकी तुलना कोकीन और स्पीड से की है। उनका निष्कर्ष है कि भावुक प्रेम प्रकृति द्वारा बनाया गया एक जाल है, जिसमें पुरुष और स्त्री के बीच एक मजबूत रिश्ता बनता है और संतानोत्पत्ति होती है। 'द एनाटॉमी ऑफ लव' पुस्तक की लेखिका डॉ. हेलेन फिशर कहती हैं कि प्रेम में पड़ना कुछ रासायनिक पदार्थों की संतुष्टि है। जिसके कारण किसी घटना के बाद मानसिकता में बहुत बड़ा बदलाव आता है। डॉ. फिशर के अनुसार, मस्तिष्क की यही कोशिकाएं एक समान गोलाकार कक्षा में घूमती हैं और आपको सातवें आसमान पर ले जाती हैं। आपका शरीर पंख जितना हल्का महसूस होता है। प्रेम में पड़ना बहुत सुखद होता है और प्रेम मदहोश कर देने वाला भी होता है।

दर लगता है।

अब तक, 90% प्रेमियों ने बताया है कि नए प्यार में, मस्तिष्क द्वारा स्रावित हार्मोन विभिन्न भावनाओं को जन्म देते हैं और इंद्रधनुषी रंगों का खेल खेलते हैं। ऐसे प्रेमी नींद नहीं ले पाते, उनकी प्यास और भूख कम हो जाती है, फिर भी वे अत्यधिक उत्साह से भरे होते हैं, अंतर्मुखी हो जाते हैं और बहुत बातें करते हैं। उनके पेट में तितलियाँ उड़ने लगती हैं; उनकी साँसें तेज़ हो जाती हैं, दिल की धड़कन बढ़ जाती है। हथेलियों में पसीना आता है। वे बात करते समय टप-प-प की आवाज़ निकालते हैं, आदि। इनमें से कुछ भावनाएँ प्रेम में अस्वीकृति के भय से संबंधित होती हैं, इसलिए प्रेम में पड़ने की खुशी और दूसरी ओर अस्वीकृति का भय, इन विरोधाभासी भावनाओं के कारण संघर्ष का कारण बनते हैं। नए-नए प्यार में पड़े जोड़े न केवल रुककर सोचते हैं, बल्कि एक-दूसरे के चेहरे के भावों को भी पढ़कर यह जानने की कोशिश करते हैं कि उन्हें सही प्रतिक्रिया मिल रही है या नहीं।

कैरोल किंग द्वारा 1970 में रचित यह गीत प्रेम में डूबे प्रेमियों की भावनाओं का एक रंगीन और सुंदर चित्रण था। आपको फिल्म 'खामोशी' का गीत 'आज मैं आपके, अस्मा है नीचे' याद होगा। यह गीत इन सभी गुणों को बखूबी दर्शाता है। कैरोल के इस गीत में, जिसके बोल भी लगभग यही हैं, 'मुझे अपने पैरों तले धरती हिलती हुई महसूस होती है', वह कभी ठंड महसूस करती है तो कभी उमंग से भर जाती है। वह अपनी

भावनाओं पर नियंत्रण खो देती है, उसका दिल कांप उठता है और उसके प्रेमी पर, चाहे वह कहीं भी हो, आसमान टूट पड़ता है। कुछ ऐसा ही नशा करने पर भी महसूस होता है।

बहुत से लोग प्यार को एक रोलर कोस्टर की सवारी की तरह अनुभव करते हैं। उन्हें इस सवारी के बारे में पहले से कोई जानकारी नहीं होती और न ही इस पर उनका कोई नियंत्रण होता है। ये भावनाएँ कहाँ से आती हैं? ये मस्तिष्क के 'सेरेब्रल कॉर्टेक्स' से आती हैं, या सरल शब्दों में कहें तो मस्तिष्क के उस हिस्से से जो सोचने-समझने की शक्ति को कम करता है, और हमारे तार्किक और सुसंगत विचारों और विवेक को अतार्किक बना देता है। उदाहरण के लिए, अगर अचानक हमारे सामने कोई शेर आ जाए, तो हम लड़ने या शांति से भागने के बारे में सोचे बिना ही भाग जाते हैं।

प्रेम के मीठे फलों ने लेखकों और कवियों को अत्यंत मार्मिक और रोमांचक कविताएँ और गीत लिखने के लिए प्रेरित किया है, लेकिन प्रेम के केवल सकारात्मक पहलू ही नहीं होते, बल्कि कभी-कभी प्रेम की चरम भावनाएँ घृणा, ईर्ष्या और मानसिक असंतुलन को भी जन्म देती हैं। हाल ही में प्रकाशित एक शोध पत्र कहता है कि प्रेम स्वास्थ्य में नाटकीय परिवर्तन लाता है। प्रेम में कैंसर को ठीक करने की शक्ति भी है। प्रेम हमें उन लोगों के साथ जीने की शक्ति देता है जो हमारे शत्रु हैं और यहाँ तक कि एक बुरे साथी के साथ भी।

मुझे नींद नहीं आ रही... मैं खाना नहीं खा पा रहा...

प्यार में पड़े लोगों को आम तौर पर 'प्रेम व्यसनी' कहा जाता है। ये लोग कहते हैं कि वे न खाते हैं, न सोते हैं। वे एक ही बात बार-बार दोहराते रहते हैं, यहाँ तक कि वे इस बात पर भी ध्यान नहीं देते कि वे क्या कह रहे हैं। उनका व्यवहार अजीब हो जाता है। वे अपने प्रेमी/प्रेमिका को दिन में 20 से 30 बार फोन करते हैं, लेकिन इस व्यवहार के पीछे एक खास वैज्ञानिक कारण है। उनके मस्तिष्क में सेरोटोनिन हार्मोन की मात्रा कम हो जाती है जबकि ऑक्सीटोसिन हार्मोन की मात्रा बढ़ जाती है। सेरोटोनिन एक 'न्यूरोट्रांसमीटर' के रूप में कार्य करता है, जो हमें खतरे का एहसास कराता है और हमें सतर्क करता है। हम अपने आसपास होने वाली गतिविधियों के प्रति जागरूक हो जाते हैं। कुल मिलाकर, सेरोटोनिन हमें स्वस्थ रखता है।

अवसाद और खान-पान की खराब आदतें भी सेरोटोनिन के निम्न स्तर से जुड़ी होती हैं, और अवसाद के इलाज के लिए ली जाने वाली एंटीडिप्रेसेंट दवाएं सेरोटोनिन के

स्तर को बढ़ाती हैं। महिलाओं में आमतौर पर पुरुषों की तुलना में 30% अधिक ऑक्सीटोसिन होता है, और इसी कारण उनमें सेरोटोनिन का स्तर कम होता है। अब शायद आपको इस सवाल का जवाब मिल गया होगा कि महिलाएं प्यार में इतनी मग्न क्यों हो जाती हैं और प्यार में क्यों खो जाती हैं।

> प्रेम, मानव जाति को संरक्षित करने के लिए प्रकृति द्वारा महिलाओं पर खेला गया एक छल है।
>
> - डब्लू. सॉमर्सेट मॉहम

2007 में, सर्ज ब्रांड और उनके सहयोगियों ने स्विट्जरलैंड के बेसल विश्वविद्यालय में 17 वर्षीय किशोरों का साक्षात्कार लिया। उनसे 113 विभिन्न विषयों पर प्रश्न पूछे गए। इनमें से 65 ने बताया कि वे हाल ही में प्यार में पड़े हैं। ब्रांड ने पाया कि किशोर बहुत कम सो रहे थे। वे अपनी इच्छा के विरुद्ध काम कर रहे थे। उनके विचार अटपटे थे, लेकिन उनमें कुछ नया करने की ललक भी थी। प्यार में पड़े किशोर कुछ साहसिक कार्य करना चाहते थे, जैसे तेज गति से कार चलाना या बंजी जंपिंग करना। ब्रांड ने दिखाया कि जब किशोर प्यार में होते हैं, तो वे बहुत भावुक हो जाते हैं और पागलों की तरह व्यवहार करते हैं। दूसरे शब्दों में, प्यार में पड़े किशोर बहुत से पागलपन भरे काम करते हैं।

> अगर आप किसी से कहते हैं, 'यह कैसी पागलपन है?' तो आपने एक महत्वपूर्ण प्रश्न पूछा है।

मस्तिष्क स्कैन से क्या पता चलता है?

मस्तिष्क की एमआरआई और स्कैन से मस्तिष्क की कार्यप्रणाली के बारे में नई संभावनाएं सामने आ सकती हैं। वैज्ञानिकों ने मानव मस्तिष्क को नुकसान पहुंचाए बिना और रोगी को कोई हानि पहुंचाए बिना व्यापक शोध किया है।

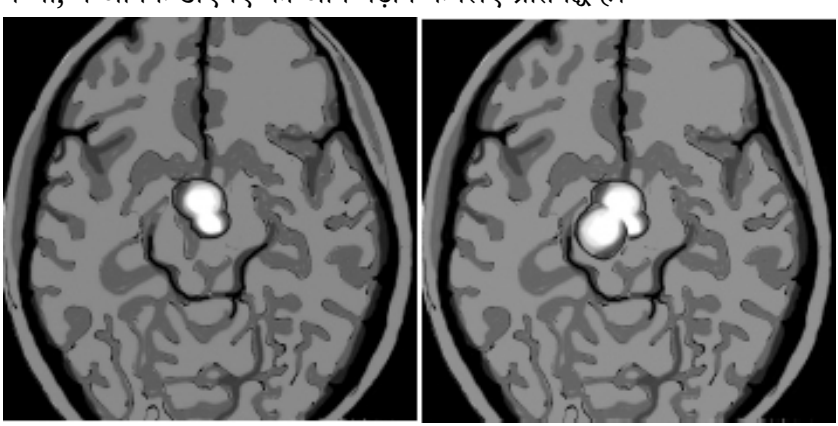
मस्तिष्क में प्रेम और रोमांस के अध्ययन ने वास्तव में 2002 में गति पकड़ी। दो वैज्ञानिकों, एंड्रियास बार्टेल्स और सेमीर ज़ेकी ने उन युवा पुरुषों और महिलाओं के मस्तिष्क में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन किया, जो हाल ही में प्रेम में पड़े थे और खुद को 'पागलपन की हद तक प्रेम में' बताते थे। जब इन पुरुषों और महिलाओं को उनके प्रेमी की तस्वीर दिखाई गई, तो उनके मस्तिष्क ने अलग तरह से काम करना शुरू कर दिया। उनके मस्तिष्क स्कैन से पता चला कि तस्वीर और विपरीत लिंग के व्यक्ति के बीच आकर्षण ने उनके मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों को उत्तेजित किया और

डोपामाइन हार्मोन को मुक्त किया। जैसा कि आपको याद होगा, डोपामाइन एक न्यूरोट्रांसमीटर है जो आनंद और प्रेरणा का संकेत देता है, इसलिए इसे 'खुशी का हार्मोन' कहा जाता है। डोपामाइन और नॉरएड्रेनालाईन के बढ़े हुए स्तर अनिद्रा, भूलने की बीमारी, अति सक्रियता और ध्यान आकर्षित करने के जानबूझकर किए गए प्रयासों के लिए जिम्मेदार होते हैं। जब पुरुष और महिलाएं पहली बार प्रेम में पड़ते हैं, तो उनमें डोपामाइन की उपस्थिति का प्रबल अनुभव होता है। क्यों? उनकी अपार उत्तेजना, भूख और नींद के प्रति अरुचि, अपने प्रियजन पर निरंतर ध्यान देना, छोटी-छोटी चीजों में अत्यधिक आनंद और नए रिश्ते की असीम मिठास - ये सभी भावनाएं स्पष्ट रूप से महसूस होती हैं। जब वैज्ञानिकों बार्टेल्स और ज़ेकी ने कोकीन का सेवन करने वाले लोगों और प्यार में पड़ चुके लोगों के मस्तिष्क स्कैन की तुलना की, तो उन्हें कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं मिला।

यह स्वीकार करो कि तुम बेतहाशा प्यार में हो।

मस्तिष्क की निम्नलिखित स्कैन की गई छवि दर्शाती है कि जब आप किसी के प्यार में पागल होते हैं और जब आप कोकीन का सेवन कर रहे होते हैं, तो मस्तिष्क की स्थिति कितनी समान होती है।

तो चाहे आप किसी के प्यार में पागल हों या किसी नशे में चूर हों; दोनों लगभग एक जैसे ही हैं! यहाँ तक कि जब एक माँ अपने बच्चों को प्यार से देखती है, तो उसके मस्तिष्क के स्कैन भी लगभग एक जैसे ही होते हैं। बार्टेल्स और ज़ेकी ने निष्कर्ष निकाला कि चाहे वह पुरुषों और महिलाओं के बीच का प्यार हो या मातृत्व का स्नेह, दोनों ही मानव जाति की शाश्वतता से जुड़े हुए हैं, क्योंकि चाहे वह प्रेमी हो या छोटा बच्चा, वे आपके डीएनए को आगे बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध हैं।



बाईं ओर का ब्रेन स्कैन किसी ऐसे व्यक्ति का है जो किसी के प्यार में पागल है, जबकि दाईं ओर का स्कैन किसी ऐसे व्यक्ति का है जिसने कोकीन का सेवन किया है।

मस्तिष्क में प्रेम और रोमांस का भौगोलिक स्थान

2005 में, न्यूयॉर्क के अल्बर्ट आइंस्टीन कॉलेज में तंत्रिका विज्ञान की प्रोफेसर डॉ. लूसी ब्राउन और अन्य विश्व-प्रसिद्ध विकासवादी वैज्ञानिकों ने प्रयोगों की एक श्रृंखला आयोजित की। हेलेन फिशर ने 17 युवा पुरुषों और महिलाओं पर एमआरआई स्कैन किए, जो हाल ही में प्रेम में पड़े थे; यानी, वे "वासना" या "मोह" की अवस्था में थे। उनके एमआरआई स्कैन इस बात का वैज्ञानिक स्पष्टीकरण प्रदान करते हैं कि प्रेम में पड़ने पर हम ऐसा क्यों महसूस करते हैं, और अस्वीकृति इतनी पीड़ादायक और निराशाजनक क्यों हो सकती है।

उन्होंने मस्तिष्क में ऐसे क्षेत्र खोजे जो इच्छा, स्मृति, भावना और ध्यान से जुड़े होते हैं। उस क्षेत्र को कॉडेट न्यूक्लियस कहा जाता है, और जिस क्षेत्र से डोपामाइन निकलता है उसे वेंट्रल टेगमेंटल एरिया कहा जाता है, और फिर यह स्राव पूरे मस्तिष्क में वितरित हो जाता है। एम.आर. स्कैन में, जब किसी व्यक्ति को उसके प्रेमी/प्रेमिका की तस्वीर दिखाई जाती है, तो ये सभी क्षेत्र सक्रिय हो जाते हैं, और पुरुषों की कामेच्छा तब उत्तेजित होती है जब उन्हें महिलाओं की तस्वीरें दिखाई जाती हैं। ये परिवर्तन उन पुरुषों और महिलाओं में स्पष्ट रूप से देखे गए जो लंबे समय से साथ थे। वैज्ञानिकों ने पाया है कि जब आप प्यार में पड़ते हैं, तो वेंट्रल टेगमेंटल एरिया कॉडेट को डोपामाइन से भर देता है, और कॉडेट लगातार अधिक डोपामाइन की मांग करता रहता है। आपको जितना अधिक डोपामाइन मिलता है, आप उतने ही खुश होते हैं।

मानव मस्तिष्क का छेद

वैज्ञानिकों ने पाया है कि मस्तिष्क का कॉडेट भाग भावुक प्रेम से जुड़ा होता है। वैज्ञानिक यह भी कहते हैं कि दीर्घकालिक मित्रता और घनिष्ठता मस्तिष्क के अग्रभाग में स्थित वेंट्रल पुटामेन और पैलिडम में पाई जाती हैं। वासना, आकर्षण और तीव्र यौन इच्छा अलग-अलग स्थानों पर स्थित होती हैं। ये अधिकतर मस्तिष्क के बाएँ गोलार्ध में पाई जाती हैं। मुख्य बात यह है कि इस खोज ने मस्तिष्क में प्रेम की पहेली को सुलझा दिया है और अब हम प्रेम को अधिक वस्तुनिष्ठ रूप से समझने लगे हैं।

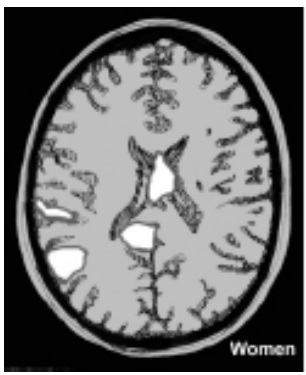
प्यार एक ऐसा रासायनिक मादक मिश्रण है जिसमें आनंद उत्पन्न करने वाली दवाइयाँ होती हैं, और जो लोग इसके आदी हो जाते हैं उन्हें प्रेम व्यसनी कहा जाता है।

प्रेम को लेकर पुरुषों और महिलाओं के दृष्टिकोण में क्या अंतर है?

फिशर और ब्राउन, दो वैज्ञानिकों ने संयुक्त रूप से और व्यक्तिगत रूप से लगभग 3,000 प्रेम में डूबे लोगों के मस्तिष्क का विश्लेषण किया। जब कॉलेज के छात्रों को उनके प्रेमियों की तस्वीरें दिखाई गईं, तो उन्होंने पाया कि जब महिलाओं को उनके प्रेमियों की तस्वीरें दिखाई गईं, तो उनके कॉडेट कॉर्टेक्स में एक बड़ा परिवर्तन हुआ, जिससे बड़ी मात्रा में डोपामाइन का उत्पादन हुआ। जैसा कि आप जानते हैं, कॉडेट कॉर्टेक्स वह क्षेत्र है जहां स्मृति, भावना और ध्यान उत्तेजित होते हैं, और इसे 'आनंद केंद्र' भी कहा जाता है। पार्श्व कॉर्टेक्स का ललाट भाग भी इन मानसिक छवियों को

देखने में शामिल होता है। इस प्रयोग में शामिल पुरुषों के दृश्य कॉर्टेक्स में एक बड़ा परिवर्तन हुआ और उनकी कामेच्छा उत्तेजित हुई। बार्टेल्स और ज़ेकी भी इसी निष्कर्ष पर पहुंचे।

अगला ब्रेन स्कैन डॉ. ब्राउन के शोध पर आधारित है और यह दर्शाता है कि मस्तिष्क में प्रेम कहाँ स्थित होता है और पुरुष और महिलाएं प्रेम के बारे में अलग-अलग तरीके से कैसे सोचते हैं। नीचे दिए गए स्कैन देखें - जिसमें एक पुरुष और एक महिला अपने प्रेमी या प्रेमिका की तस्वीर देख रहे हैं।



प्रेम की छवियां: यहां वह सफेद क्षेत्र दिखाया गया है जो तब सक्रिय होता है जब पुरुष और महिलाएं अपने प्रियजन की तस्वीर देखते हैं।

अगर आप गौर से देखें तो पुरुषों के मस्तिष्क में मौजूद श्वेत पदार्थ महिलाओं के मस्तिष्क की तुलना में कम प्रकाशित होता है, लेकिन अगर आप इस क्षेत्र को रंगीन प्रकाश में देखें तो पाएंगे कि पुरुषों के मस्तिष्क में मौजूद श्वेत पदार्थ, जो आकार में छोटा होता है, बहुत सक्रिय होता है। हालांकि महिलाओं के मस्तिष्क में श्वेत पदार्थ अधिक होता है, लेकिन इसकी कार्य गति धीमी होती है। महिलाओं और पुरुषों के मस्तिष्क में मौजूद यह श्वेत पदार्थ अलग-अलग स्थानों पर स्थित होता है। इस प्रमाण के आधार पर वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि प्रेम संबंधों को लेकर पुरुषों और महिलाओं के दृष्टिकोण भिन्न-भिन्न होते हैं।

एक अन्य अध्ययन से पता चलता है कि अश्लील तस्वीरें दिखाए जाने पर क्या होता है। ब्राउन और फिशर ने जब पुरुषों और महिलाओं को अश्लील तस्वीरें दिखाईं, तो उन्होंने उनके 'प्रेम' वाले क्षेत्रों में कोई अंतर नहीं देखा, जहाँ प्रेम जागृत होता है! लेकिन हाइपोथैलेमस में तुरंत अंतर देखा गया। हाइपोथैलेमस, जो प्यास और भूख की

भावनाओं को उत्तेजित करता है, सक्रिय हो गया, साथ ही एमिग्डाला भी, जो यौन इच्छा को उत्तेजित करता है। इन सब से यही निष्कर्ष निकलता है कि प्रेम और वासना की अवस्था में मस्तिष्क एक जैसा नहीं होता।

संक्षेप में, शास्त्रों में कहा गया है कि प्रेम में पड़ने की पुरुषों और महिलाओं की परिभाषाएँ भिन्न-भिन्न होती हैं। पुरुष प्रारंभिक अवस्था में स्त्री की प्रेम क्षमता को परखने के लिए 'आँखों' का उपयोग करते हैं, जबकि महिलाएं दीर्घकालिक संबंध के लिए पुरुष की उपयुक्तता का आकलन करने के लिए अपनी 'स्मृति' का उपयोग करती हैं। वासना और प्रेम दो भिन्न भावनाएँ हैं और मस्तिष्क में उनका स्थान भी भिन्न होता है।

पुरुषों को किस प्रकार की महिलाएं आकर्षक लगती हैं?

जब बारोल्स और ज़ेकी ने पुरुषों को आकर्षक महिलाओं की तस्वीरें दिखाईं, तो उन्होंने पाया कि पुरुषों के मस्तिष्क के दो क्षेत्र अधिक सक्रिय हो गए। एक दृश्य आनंद के लिए और दूसरा यौन इच्छा के लिए! अधिकांश पुरुष दृश्य-प्रधान होते हैं और लगातार महिलाओं को देखते हैं और उनके बारे में कल्पना करते हैं; हम पहले से ही जानते हैं कि उन्हें अश्लील तस्वीरें देखना पसंद है। जब पुरुषों के मस्तिष्क के ये क्षेत्र उत्तेजित होते हैं, तो वे अपनी नैतिक सीमाओं को त्याग देते हैं।

> एक तीन साल का लड़का नहाते समय अपने गुप्तांगों की जाँच कर रहा था। उसने अपनी माँ से पूछा, 'माँ, क्या यह मेरा दिमाग है?' माँ ने कहा, 'नहीं बेटा! अभी नहीं!!'

पुरुषों में शिकारी दृष्टि लाखों वर्षों से धीरे-धीरे विकसित होती रही है; वे अनादि काल से ही अपने साथी को खोजने में माहिर रहे हैं। उनकी सच्ची इच्छा स्वस्थ और मजबूत संतान पैदा करना और अपने वंश को आगे बढ़ाना है! यदि कोई स्त्री युवा और स्वस्थ हो, तो उनकी कामेच्छा तुरंत प्रबल हो जाती है और वे संतानोत्पत्ति के प्रयास शुरू कर देते हैं। यही कारण है कि पुरुष महिलाओं की तुलना में जल्दी प्यार में पड़ जाते हैं, क्योंकि उनकी आंखें उनका सबसे प्रभावी हथियार हैं। जब वे किसी स्त्री को देखते हैं, तो वे उसके बारे में एक-दो बार भी नहीं सोचते, मस्तिष्क को तुरंत संकेत मिल जाता है और हार्मोन तुरंत उत्पन्न होने लगते हैं। यही कारण है कि पुरुष महिलाओं की तुलना में पहली नजर में अधिक प्यार में पड़ जाते हैं।

इन सब बातों का सार यह है कि पुरुष महिलाओं को देखकर उनका आकलन करते हैं;

जब पुरुषों में यौन इच्छा जागृत होती है, तो उनमें बहुत सारी संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं। ये संवेदनाएं उनकी समग्र सोच को बिगाड़ देती हैं और कभी-कभी पुरुष आत्महत्या जैसे फैसले भी ले लेते हैं। जो भी महिला उन्हें जानती है, वह इस बात से बहुत दुखी होती है। डेविड बस कहते हैं कि किसी भी संस्कृति में, किसी भी समय में, किसी भी सदी में पुरुषों के साथ इस तरह का व्यवहार संभव है।

> जैसा कि आप जानते हैं, पुरुष एक समय में केवल एक ही इंद्रिय अंग का उपयोग कर सकते हैं, यही कारण है कि यदि रक्त की आपूर्ति कहीं और हो तो उनका मस्तिष्क काम नहीं करता है।
>
> - रॉबिन विलियम्स

महिलाओं को पुरुषों में कौन सी बातें पसंद आती हैं?

महिलाओं के मस्तिष्क के स्कैन और अध्ययनों से पता चलता है कि वे पुरुषों के मस्तिष्क से बहुत अलग होते हैं। महिलाओं में, स्मृति से जुड़े क्षेत्र पुरुषों के प्रति उनके आकर्षण में योगदान करते हैं। विकासवादी दृष्टि से, पुरुषों के व्यवहार को विस्तार से दर्ज किया जाता है - यह प्रकृति की एक चतुर चाल है।

हजारों वर्षों से महिलाएं अपने बच्चों का पालन-पोषण तब तक करती आई हैं जब तक वे पूरी तरह आत्मनिर्भर नहीं हो जाते। मातृत्व एक कठिन कार्य है, और मानव मातृत्व अन्य किसी भी स्तनधारी जीव की तुलना में कहीं अधिक कठिन है। मानव माताओं को अपने बच्चों की देखभाल के लिए समर्थन और सुरक्षा की आवश्यकता होती है। प्रागैतिहासिक काल में, यदि किसी महिला का पति मर जाता था, तो उसके लिए दूसरा पति खोजना बहुत मुश्किल होता था। महिलाएं पुरुषों को उस तरह से नहीं देख सकती थीं जिस तरह पुरुष देखते हैं, और यह परखना असंभव था कि वे भरोसेमंद और ईमानदार हैं या नहीं। यह जानने का कोई तरीका नहीं था कि क्या वह 50 मीटर दूर से दौड़ते हुए ज़ेबरा पर भाला फेंक सकता है या क्या वह उसके साथ भोजन करेगा। परंपरागत रूप से, महिलाएं आज भी पुरुषों की अच्छाई को परखने के लिए उन्हीं तरीकों का इस्तेमाल करती हैं जो वे अतीत में करती थीं। अर्थात्, 'उसने कल क्या कहा? क्या उसने यह बात तीन सप्ताह पहले या तीन महीने पहले कही थी? वह अपने बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करता है, क्या वह दयालु और उदार है? वह अपनी माँ के साथ कैसा व्यवहार करता है?' जीवनसाथी का चुनाव करते समय, वह इन सभी बातों पर ध्यान देती है। जब कोई महिला किसी पुरुष की तस्वीर देखती है, तो उसे

उसी तरह की नाक और आंखों वाले दूसरे पुरुष भी याद आते हैं। फिर उसे उन पुरुषों के व्यक्तित्व की बारीकियां बहुत गहराई से याद आती हैं, और तब उसे लगता है कि इस तस्वीर में दिख रहे पुरुष में भी वैसी ही बारीकियां होंगी। इस तरह, वह अपने मन में एक पहेली सुलझाती रहती है, जिसमें वह तीसरे व्यक्ति पर दूसरे पुरुष का व्यक्तित्व थोपती रहती है। इसका मतलब यह नहीं है कि वह सही कर रही है, बल्कि इसका मतलब यह है कि मिली-जुली भावनाओं के कारण उसके मन में बहुत बड़ा भ्रम है। जिस समय एक महिला अपने मन में दूसरे व्यक्ति के बारे में जानकारी इकट्ठा कर रही होती है ताकि वह देख सके कि वह एक साथी के रूप में कितना योग्य है, उसी समय पुरुष उसे हवस भरी निगाहों से देख रहे होते हैं। अब आप समझ गए होंगे कि महिलाएं कुछ भी क्यों नहीं भूलतीं और पुरुष उन्हें घूरते हुए क्यों पकड़े जाते हैं।

साथ रहने और शादी करने की इच्छा रखने वाले जोड़ों की संख्या 79% है, लेकिन शादी के बाद केवल 18% जोड़े ही दस साल तक साथ रह पाते हैं।

वासना लंबे समय तक क्यों नहीं टिकती?

इटली के पीसा विश्वविद्यालय की मनोवैज्ञानिक डोनाटेला माराची ने 'ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर' (OCD) और सेरोटोनिन (एक हार्मोन जो हमें डर से मुक्त महसूस करने में मदद करता है) के बीच एक संबंध का पता लगाया। ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर (OCD) एक हार्मोनल विकार है जो लोगों को डर के कारण कुछ काम करने के लिए प्रेरित करता है। जब सेरोटोनिन का स्तर बहुत कम होता है, तो अवसाद, उदासी, डर, चिंता और घबराहट जैसी भावनाएं अधिक प्रचलित हो जाती हैं; ऐसे मामलों में, डॉक्टर प्रोजैक परिवार की दवाएं लिखते हैं, जो इन नकारात्मक भावनाओं को कम करती हैं। माराची हमेशा इस बात को लेकर उत्सुक थीं कि OCD से पीड़ित लोग और जो लोग किसी के प्यार में पागल होते हैं, वे घंटों तक किसी वस्तु या व्यक्ति को कैसे घूर सकते हैं, और कैसे दोनों प्रकार के लोग हमेशा जानते हैं कि वे जिस डर का अनुभव कर रहे हैं वह काल्पनिक है, फिर भी वे उन भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं। फिर उन्होंने OCD से पीड़ित 20 रोगियों के सेरोटोनिन स्तर को मापा। उन्होंने अपने दोनों निष्कर्षों का अध्ययन किया। बाद में, जब उन लोगों के सेरोटोनिन स्तर को मापा और तुलना की गई जो प्रेम में नहीं पड़े थे और जो ओसीडी से पीड़ित नहीं थे, तो पाया गया कि सामान्य लोगों का सेरोटोनिन स्तर सामान्य था, जबकि प्रेम में पड़े और ओसीडी से पीड़ित लोगों का सेरोटोनिन स्तर

40% कम था। वैज्ञानिकों ने रक्त प्लेटलेट्स में सेरोटोनिन ले जाने वाले प्रोटीन की मात्रा देखकर इन सेरोटोनिन स्तरों को मापा। यह प्रयोग दर्शाता है कि कैसे शुरुआत में तीव्र प्रेम क्षणभंगुर हो जाता है।

जब मरासित्ती ने 12-14 महीने बाद प्रयोग दोहराया, तो उन्होंने पाया कि हार्मोन में फिर से बदलाव आ गया था। हालाँकि दंपति अभी भी साथ रह रहे थे, लेकिन उनकी यौन इच्छा गायब हो गई थी और सेरोटोनिन का स्तर सामान्य हो गया था। फिर भी, प्रेमी अब भी यही कहते थे कि वे एक-दूसरे से पहले जितना ही प्यार करते हैं। प्रकृति बहुत ही चतुर है। वह हार्मोन का यह खेल केवल मानव जाति के अस्तित्व और प्रजनन को सुनिश्चित करने के लिए खेलती है।

इसी तरह की पद्धति का उपयोग करते हुए, इटली के पाविया विश्वविद्यालय में एन्ज़ो इमानुएल और उनके सहयोगियों ने 2005 में यह देखने के लिए प्रयोग किए कि न्यूरोट्रोफिन, जो भावुक प्रेम में शामिल एक रासायनिक संदेशवाहक है, कैसे भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि रक्त में न्यूरोट्रोफिन कामेच्छा, आकर्षण को उत्तेजित करते हैं और भावुक प्रेम की तीव्रता को बढ़ाते हैं। मारासेटी की तरह, इमानुएल और उनके सहयोगियों का मानना है कि एक या दो साल बाद, प्रेम को बढ़ावा देने वाले सभी हार्मोन गायब हो जाते हैं। भले ही दंपति सुखी वैवाहिक जीवन जी रहे हों, प्रेम की प्रारंभिक भावनाओं की तीव्रता या यौन इच्छा की प्रभावशीलता यह भविष्यवाणी नहीं कर सकती कि संबंध लंबे समय तक चलेगा या नहीं।

2008 में, न्यूयॉर्क के ब्रॉक विश्वविद्यालय के डॉ. आरोन ने एक अध्ययन किया जो कुछ हद तक आशाजनक था। उन्होंने 20 वर्षों से सुखी रूप से विवाहित जोड़ों के मस्तिष्क को स्कैन किया और उनके मस्तिष्क स्कैन की तुलना नवविवाहितों के मस्तिष्क स्कैन से की। उन्होंने पाया कि जब इन जोड़ों को उनके प्रेमियों की तस्वीरें दिखाई गईं, तो उनके मस्तिष्क की गतिविधि और रासायनिक प्रक्रियाओं का 10% हिस्सा नवविवाहितों से मेल खाता था।

> जब दीर्घकालिक संबंध बनाए रखने की बात आती है, तो 90% लोगों के लिए, उनके द्वारा स्रावित हार्मोन की तुलना में अन्य कारक अधिक महत्वपूर्ण होते हैं।

वेल्स के कार्डिफ़ स्थित व्हाइटचर्च अस्पताल के जैव रसायनज्ञ अब्दुल्ला बदावी ने प्रयोगों के माध्यम से यह सिद्ध किया है कि शराब मस्तिष्क में सेरोटोनिन की मात्रा को भी कम करती है। सेरोटोनिन का निम्न स्तर अच्छे या बुरे, हर चीज को बाधित करता

है और यह भ्रम पैदा करता है कि आपके सामने बैठा साधारण सा दिखने वाला व्यक्ति भी बेहद आकर्षक है।

इस सारी रिसर्च से आपको क्या चेतावनी मिलती है? इसलिए, अगर आप एक दीर्घकालिक रिश्ता बनाए रखना चाहते हैं और हमेशा खुशहाल जीवन जीना चाहते हैं, तो किसी भी तरह की भावनात्मक या वित्तीय प्रतिबद्धता करने से पहले कम से कम दो साल इंतजार करें, अच्छी तरह सोच-विचार करें और फिर अपना साथी चुनें।

लेकिन अगर यह देखा जाए कि सबसे भावुक प्रेम में भी प्रेम के सारे हार्मोन गायब हो जाते हैं, तो फिर वह कौन सा धागा है जो जोड़े को एक साथ जोड़े रखता है? यह सोचने का कोई कारण नहीं है कि सब कुछ खत्म हो गया है। हम इस पर आगे के अध्यायों में चर्चा करेंगे।

जब आपको अस्वीकार कर दिया गया तो क्या हुआ?

नया प्यार बेहद रोमांचक होता है, इसकी वजह यह है कि हमें अपने प्यार का उचित जवाब मिलने की आशंका और डर सताता रहता है! कहीं प्यार खत्म न हो जाए! यही चिंता!

एक अन्य प्रयोग में, डॉ. फिशर, ब्राउन और आरोन ने हाल ही में अस्वीकृत हुए 40 पुरुषों और महिलाओं के मस्तिष्क स्कैन का अध्ययन किया। 2007 में, उन्होंने हाल ही में प्रेम में पड़े जोड़ों के मस्तिष्क स्कैन भी लिए। उन्होंने इन छवियों की तुलना की। अपने प्रेमी की तस्वीर देखने वाले लोगों के मस्तिष्क स्कैन और अपने पूर्व प्रेमी की तस्वीर देखने वाले लोगों के मस्तिष्क स्कैन में अंतर यह था कि जब आपको अस्वीकार किया जाता है, तो मस्तिष्क के वे क्षेत्र सक्रिय हो जाते हैं जो शारीरिक दर्द, भयभीत व्यवहार, तर्कहीन भय और क्रोध नियंत्रण से जुड़े होते हैं। उन्होंने यह भी पाया कि आपका साथी जितना अधिक आपको अस्वीकार करता है, आप उतना ही अधिक उसकी ओर आकर्षित होते हैं। यह एक प्रकार की 'लड़ो या भागो' प्रणाली है! ऐसे समय में, आपका मस्तिष्क आपके प्यार को वापस पाने का एक और हताश प्रयास करता है, क्योंकि उसे अस्वीकृति के दर्द से मुक्ति चाहिए होती है। जब आप अंततः इस कठोर सत्य को स्वीकार कर लेते हैं कि आपको अस्वीकार कर दिया गया है और आप होश में आते हैं, तो ये संबंधित क्षेत्र निराशा से भर जाते हैं।

जब आपको अस्वीकृति मिलती है, तो आपका दिमाग आपके पुराने प्रेमी के पीछे भागने के लिए अधिक इच्छुक महसूस करता है।

अध्ययन में शामिल पुरुषों और महिलाओं ने जब अपने पूर्व प्रेमियों की तस्वीरें देखीं, तो उनके मस्तिष्क में डोपामाइन नामक हार्मोन का स्तर काफी बढ़ गया, जो आनंद और मदहोशी से जुड़ा होता है। दोस्तों की तस्वीरें देखने पर उनके मस्तिष्क पर कोई असर नहीं पड़ा। प्रेम में ठुकराए गए पुरुषों और महिलाओं के मस्तिष्क स्कैन से यह भी पता चला कि ब्रेकअप के बाद गंभीर शारीरिक बीमारियाँ क्यों हो सकती हैं। जब किसी को प्रेम में ठुकराए जाने का सामना करना पड़ता है, तो डोपामाइन जैसे आनंद देने वाले हार्मोन गायब हो जाते हैं और उनकी जगह अवसाद पैदा करने वाले रसायन ले लेते हैं, जिससे प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। एक सामान्य नियम यह है कि आपके रिश्ते की अवधि यह निर्धारित करती है कि ठीक होने में कितना समय लगेगा; इसलिए यदि आपका रिश्ता एक साल पुराना है, तो सामान्य होने में लगभग एक महीना लगता है। आपका तनाव कम हो जाता है और आप फिर से स्वस्थ जीवन जीना शुरू कर सकते हैं। यदि रिश्ता दो साल पुराना है, तो इस स्थिति से बाहर निकलने में लगभग दो महीने लगते हैं। जब किसी वयस्क पुरुष या महिला, यानी 50 वर्ष से अधिक आयु के जीवनसाथी की मृत्यु हो जाती है, तो पीछे रह गए व्यक्ति का टूटा हुआ दिल कभी ठीक नहीं हो पाता।

सारांश -

मूल विचार यह है कि कामेच्छा मस्तिष्क द्वारा रक्तप्रवाह में छोड़े गए रसायनों का मिश्रण है, जो रक्तप्रवाह में मिलकर हार्मोन का उत्पादन करते हैं, और हमारी भावनाएँ मुख्य रूप से टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन द्वारा प्रेरित होती हैं। जब आप किसी विशेष स्थिति में होते हैं, तो ये रसायन मस्तिष्क में छोड़े जाते हैं। उदाहरण के लिए, कोई विशेष गीत, कोई विशेष गंध, या कोई ऐसा व्यक्ति जो आपके प्रेमी जैसा दिखता हो, आपकी भावनाओं को जगा सकता है। उम्र बढ़ने के साथ, ये हार्मोन, विशेष रूप से टेस्टोस्टेरोन, कम हो जाते हैं। पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए, टेस्टोस्टेरोन बढ़ाने वाले इंजेक्शन एक समाधान हैं। हम इस पर आगे विस्तार से चर्चा करेंगे, लेकिन यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि प्यार की आपकी सभी भावनाएँ, प्यार का उत्साह, हवा में उड़ने वाला नशा, सब कुछ रहस्यमय या जादुई, आत्मीय साथी आदि नहीं है; जो लोग ऐसा सोचते हैं वे केवल भोले हैं। यह सब हार्मोन से संबंधित है।

विज्ञान ने उन सभी रहस्यों को उजागर कर दिया है जो कभी कल्पना मात्र थे - जुनून, वासना, रोमांस और अंतरंगता। यह विज्ञान मस्तिष्क में प्रेम के लिए जीपीएस की तरह

है। इस वैज्ञानिक शोध के कारण कुछ लोगों का मानना है कि प्रेम में पड़ने के रोमांचक अनुभव का सारा आनंद उन्होंने खो दिया है। लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है! इसके विपरीत, क्या आप समझते हैं कि आप अपने चुने हुए साथी में क्या भूमिका निभाते हैं? आप यह भी समझते हैं कि प्रेम का एक वैज्ञानिक, तर्कसंगत और जैविक आधार है, और यह केवल एक रहस्यमय, असंभव आकर्षण नहीं है! इसलिए आप अधिक सचेत रूप से साथी का चुनाव कर सकते हैं, अपनी कमियों को दूर कर सकते हैं और प्रेम संबंधों में सावधानी से आगे बढ़ सकते हैं। सिर्फ यह न कहें, "मुझे क्या करना चाहिए? मेरे हार्मोन ने मुझे ऐसा व्यवहार करने पर मजबूर किया...!" बल्कि, जीवन की बागडोर अपने हाथों में लें और तय करें कि आप कार को कहाँ ले जाना चाहते हैं। आपकी शारीरिक क्रियाओं के अलावा भी कई अन्य कारक काम करते हैं - जिन पर आपको नियंत्रण प्राप्त करने की आवश्यकता है, जिन्हें आप पुस्तक में आगे देखेंगे।

अगर आप प्यार में पड़ने पर रसायनों और हार्मोनों की रसायन शास्त्र को नहीं समझते हैं, तो आप मुसीबत में पड़ जाएंगे।

जब बीएमडब्ल्यू ने पहली जीपीएस कार पेश की, तो कई लोगों ने इसका विरोध किया और कहा कि इससे ड्राइविंग का मज़ा और नई जगहों को एक्सप्लोर करने का रोमांच खत्म हो जाएगा। लेकिन जीपीएस ने लोगों को खो जाने से होने वाली निराशा, समय की बर्बादी, रुकावटों और गलत रास्तों से बचाया। कभी-कभी खो जाना मज़ेदार हो सकता है, लेकिन नए शोध से पता चलता है कि आपके पास हमेशा एक किफायती विकल्प मौजूद हो सकता है, और इसी पर हम अगले अध्यायों में चर्चा करेंगे।

- संक्षेप में कहें तो, हमारी रोमांटिक भावनाएं पहले से जरा भी नहीं बदली हैं, वे सैकड़ों या हजारों वर्षों से वैसी ही हैं।
- प्रेम, वासना, रोमांस और जुनून ये सभी मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाली भावनाओं से प्रेरित होते हैं।
- विज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि पुरुषों और महिलाओं के प्रेम के प्रति अलग-अलग दृष्टिकोण होते हैं और प्रेम उनके मस्तिष्क के अलग-अलग स्थानों पर स्थित होता है।
- जब आप यह समझ जाते हैं कि आपकी कामेच्छा आपके मस्तिष्क में मौजूद रसायनों की प्रतिक्रिया है, तो आप यह भी समझ जाते हैं कि उनसे कैसे तालमेल बिठाया जाए या उन्हें कैसे उत्तेजित किया जाए।

अध्याय दो

प्रेम और रोमांस के बारे में खुली चर्चा

कुछ चीजें लाखों वर्षों में बिल्कुल भी नहीं बदली हैं।

हम आज भी रोमांस को इतना महत्व क्यों देते हैं? शायद आपको यह सवाल मूर्खतापूर्ण लगे? या इसका जवाब सरल और सीधा हो, लेकिन ज़रा सोचिए - रोमांस, भावुक प्रेम, प्रेम की भागदौड़, ये सब बहुत समय बर्बाद करने वाला है... महंगे भोजन, होटल में ठहरना, यात्राएं, लगातार फोन कॉल, मोबाइल पर एसएमएस। महंगे उपहार, शादी, फिर अलगाव और तलाक। समय और पैसे की कितनी बर्बादी! और किसलिए? ताकि हमारी प्रजाति पीढ़ी दर पीढ़ी जीवित रह सके! ताकि हमारा डीएनए हमेशा के लिए बना रहे! मनुष्यों के लिए, रोमांस उनके मस्तिष्क में एक स्थायी भावना है और निश्चित रूप से इसके पीछे अन्य उद्देश्य भी थे। रोमांस का उद्देश्य शक्ति, प्रतिष्ठा, आनंद और एक-दूसरे के साथ बंधन का प्रदर्शन करना भी था। सभी जीवित प्राणियों को प्रजनन के लिए रोमांस की आवश्यकता नहीं होती है। कुछ पौधों, बैक्टीरिया और अन्य अकशेरुकी जीवों जैसे कीड़ों में रोमांस नहीं होता है। वे बिना रोमांस के अपने जैसे दूसरे जीव को जन्म दे सकते हैं। इसे 'अलैंगिक प्रजनन' कहा जाता है, लेकिन इसकी खामी यह है कि इस तरह से क्लोनिंग से पैदा हुआ बच्चा भले ही अपने माता-पिता जैसा दिखता हो, लेकिन वह उनके जितना अच्छा और मजबूत नहीं होता। यह नया जीवन बदलते जलवायु के सामने टिक नहीं सकता, क्योंकि यदि एक मादा जीव दूसरे जीव को जन्म देती है, तो वह केवल वहीं रह सकता है जहाँ उसकी माँ रहती है।

वह कहीं और नहीं रह सकता, लेकिन जलवायु और बाहरी परिस्थितियाँ लगातार बदलती रहती हैं। यदि दो अलग-अलग जीवों के संकरण से उत्पन्न जीव, उनके जीनों के संयोजन से, अपने माता-पिता से अधिक शक्तिशाली हो जाता है और आसपास की परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम हो जाता है, तो क्या यह बेहतर नहीं है?

प्रेम संबंध वंशानुगत होते हैं। अगर आपके माता-पिता इससे खुश नहीं थे, तो शायद आप भी खुश नहीं होंगे।

न्यूज़ीलैंड के ऑकलैंड विश्वविद्यालय के मैथ्यू गोर्डी ने 2007 में प्रयोगों के माध्यम से यह खोज की। उन्होंने दो प्रकार के गेहूं का अध्ययन किया। एक प्रकार का गेहूं संकरण द्वारा और दूसरा क्लोनिंग द्वारा विकसित किया गया था। जब परिवेश का तापमान स्थिर था, तो दोनों प्रकार के गेहूं की प्रजनन दर समान थी, लेकिन जब वैज्ञानिकों ने प्रतिकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न करने के लिए कमरे का तापमान बढ़ाया, तो संकर गेहूं की वृद्धि बेहतर हुई। संकर गेहूं की प्रजनन दर में 94% की वृद्धि हुई, जबकि क्लोनिंग की दर में 80% की वृद्धि हुई।

सेक्स का आनंद लेना मजेदार हो सकता है, लेकिन यह बेहद समय लेने वाला और थका देने वाला भी होता है; बेशक, इसके परिणामस्वरूप एक मजबूत और स्वस्थ प्रजाति बनती है, और यही हमारे आनंद का मुख्य कारण है।

समय कितना बदल गया है?

1940 तक, 42 वर्ष की आयु को मध्य आयु माना जाता था। पचास वर्ष की आयु तक पहुँच चुके लोग केवल सेवानिवृत्ति के बारे में सोचते थे और साठ वर्ष के व्यक्ति को बूढ़ा या वृद्ध कहा जाता था, लेकिन देव आनंद, धर्मेंद्र, जीतेंद्र, रेखा, हेमा मालिनी जैसे फिल्म सितारों ने इन पारंपरिक मान्यताओं को हिलाकर रख दिया।

लेकिन 21वीं सदी चालीस और उससे अधिक उम्र वालों के लिए विशेष रूप से अच्छी रही है। ये लोग 1960 और 1970 के दशक में पले-बढ़े या पैदा हुए थे, एक ऐसा समय जब जीवन स्तर और संस्कृति के मामले में आधुनिकता का उदय हो चुका था। इस पीढ़ी ने अपना स्वास्थ्य बनाए रखा और लंबी उम्र जी, और वे समय को पीछे ले जाना जानते थे; वे बुढ़ापे को दूर रखने के तरीके जानते थे। 20वीं सदी के उत्तरार्ध में, चालीस से अधिक उम्र की महिला अपने पति और बच्चों को हाथ में वाइब्रेटर के बजाय चम्मच से खाना खिलाने में संतुष्ट रहती थी। वह अपने जीवन में स्थिर थी। उसका जीवन कुछ हद तक नीरस और साधारण था; जिसमें रोमांस, प्यार, जुनून जैसी

कोई चीज नहीं थी। अब चालीस से अधिक उम्र की महिलाएं भी अपने शरीर को दिखाने में कोई संकोच नहीं करतीं। इस संबंध में उनका रवैया तीस साल की महिलाओं जैसा ही है। यह मानव जाति की पहली पीढ़ी है जिसने अपनी उम्र को स्वीकार करने से इनकार कर दिया है।

आज के समाज में जो बदलाव दिखाई दे रहे हैं, उन्हें सांख्यिकीय गणनाओं के माध्यम से उजागर किया गया है। यह जानकारी 2008 में इंग्लैंड, ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, अमेरिका, कनाडा, जर्मनी, फ्रांस, नीदरलैंड और स्पेन सहित विभिन्न देशों के स्वास्थ्य केंद्रों से प्राप्त की गई थी।

1. वर्तमान में विवाह के इच्छुक दूल्हों की औसत आयु 34 वर्ष है जबकि दुल्हन की औसत आयु 32 वर्ष है। (दोनों की आयु जोड़ने पर पुनर्विवाह की आयु में +3 जोड़ा जाना चाहिए।)
2. 2008 में, मातृत्व के लिए सहमति की आयु 30 वर्ष थी। प्रजनन दर धीमी होने के कारण, छह में से एक दंपति को कृत्रिम गर्भाधान का सहारा लेना पड़ेगा।
3. 1988 में तलाक की औसत आयु 37.6 थी। यह 2007 में बढ़कर 44.2 हो गई, जबकि महिलाओं के लिए तलाक की औसत आयु 34.8 से बढ़कर 41.3 हो गई।
4. 40% बच्चे विवाह के बाहर पैदा होंगे।
5. केवल 36% जोड़े ही चर्च या मंदिर में शादी करेंगे।
6. 80% दंपतियों में, खर्राटे लेने वाले साथी को अकेले सोना पड़ेगा।

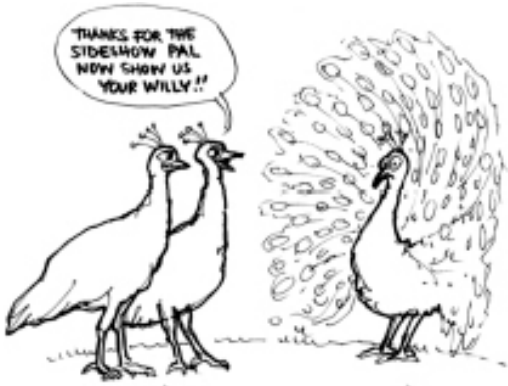
पिछली पीढ़ियों ने पहले कभी इस तरह के निष्कर्ष नहीं देखे हैं, और ये निष्कर्ष विवाह और रिश्तों के प्रति हमारे वर्तमान दृष्टिकोण को दृढ़ता से दर्शाते हैं।

अब मानव अध्ययन को किस दिशा में आगे बढ़ाया जाना चाहिए?

विकास के अध्ययन में, मानव व्यवहार का पता लगाने के लिए पशु व्यवहार का अध्ययन करना आवश्यक है। यह विशेष अध्ययन, जिसमें मनोविज्ञान का विकास, शरीर क्रिया विज्ञान का विकास, मनुष्य और उनके परिवेश का अध्ययन, और उनकी सामाजिक स्थिति शामिल है, सामूहिक रूप से 'मानव विकासवादी मनोविज्ञान' कहलाता है, जिसे हम सुविधा के लिए HEP कहेंगे। इसी अध्ययन के माध्यम से हम यह समझ सकते हैं कि हम आज जो हैं, वह क्यों हैं, और हम कहाँ से आए हैं, इसके

क्या परिणाम हैं। HEP के क्षेत्र में शोधकर्ताओं ने अपना शोध पशुओं पर प्रयोगों से शुरू किया और इस शोध को मानव व्यवहार पर भी लागू किया गया, अर्थात् मनुष्य की बोलने की क्षमता शोधकर्ताओं के लिए कुछ लाभ और कुछ हानियाँ प्रदान करती है। HEP को समझकर हम यह समझ सकते हैं कि मनुष्य किस प्रकार प्रतिक्रिया देंगे या किन बातों पर प्रतिक्रिया करेंगे।

उदाहरण के लिए, मोर का रूप-रंग बेहद खूबसूरत होता है और प्रजनन के लिहाज से उसके पंख बेहद महत्वपूर्ण होते हैं; क्योंकि ये मोर को आकर्षित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। मोर को ऐसे मोर पसंद आते हैं जिनके पंख चमकीले हों और पूंछ घनी हो। मोर ऐसे मोर को अस्वीकार कर देता है जिनके पंख अच्छे न हों और पूंछ भी आकर्षक न हो। प्रजनन के लिहाज से मोरों के लिए पंखों की यह कमी एक समस्या बन जाती है, क्योंकि मोर ऐसे मोर के साथ संभोग नहीं करते।



"तुम्हारे पंख तो सुंदर हैं, अब मुझे अपनी पूंछ दिखाओ।"

जो बात मोरों और मोरनियों पर लागू होती है, वही बात इंसानों पर भी लागू होती है! भले ही अनजाने में, औरतें पुरुषों की क्षमताओं को परखती हैं। हमें यह सुनना शायद अच्छा न लगे, लेकिन यह एक सच्चाई है। सीधे शब्दों में कहें तो, औरतें ऐसे पुरुष की तलाश में रहती हैं जो उन्हें भोजन, वस्त्र, आश्रय और सुरक्षा प्रदान कर सके, और जो पुरुष ये सब प्रदान करने में असमर्थ होते हैं, उनके पास अपनी संतान को आगे बढ़ाने या वंश बढ़ाने के कम अवसर होते हैं।

किसी से प्यार पाना या किसी से प्यार करना इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

यद्यपि 18वीं शताब्दी में कुछ औषधियों की खोज हुई थी, तब चिकित्सक मानव

दीर्घायु के बारे में बात करने के इच्छुक नहीं थे, लेकिन वर्तमान शोध दृढ़ता से यह बताता है कि आपकी आयु बढ़ाने में केवल प्रेम करना और दूसरों से प्रेम प्राप्त करना ही सहायक होता है - इसके बाद आपके जीन, आपका आहार, आपकी जीवनशैली और दवाइयाँ सब गौण हैं। इन सब की तुलना प्रेम से नहीं की जा सकती। प्रेम ही जीवनदायिनी है। डॉ. डीन ओर्निका, जिन्होंने 'तनाव, आहार और आपका हृदय' नामक लोकप्रिय पुस्तक लिखी है, ने मानव जीवनकाल पर व्यापक शोध किया है और वे पहले चिकित्सा शोधकर्ता हैं जिन्होंने दृढ़ता से कहा है कि हृदय रोग जैसी बीमारियाँ आपकी जीवनशैली के कारण होती हैं या ठीक होती हैं, और इसे ठीक करने के लिए आपको अपने जीवन में सकारात्मक प्रेमपूर्ण संबंध रखने की आवश्यकता है। हार्वर्ड विश्वविद्यालय में एक अनूठा प्रयोग किया गया - 'तनाव के स्वामी' विषय का अध्ययन करते हुए, शोधकर्ताओं ने 1950 में 156 युवा वयस्कों को एक प्रश्नावली दी और उनसे अपने माता-पिता के बारे में अपनी भावनाओं को लिखने के लिए कहा। उनसे अपने माता-पिता के साथ अपने रिश्ते को 'प्यार भरा', 'घृणित', 'नाजुक' या 'तनावपूर्ण' के रूप में रेट करने के लिए कहा गया था। पैंतीस साल बाद, उन युवाओं का अवलोकन किया गया और उस समय उनके द्वारा दिए गए उत्तरों के आधार पर उनके स्वास्थ्य का आकलन किया गया। वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि,

जिन युवकों का अपनी माताओं के साथ प्रेमपूर्ण संबंध नहीं था, उनमें से 91% गंभीर बीमारियों से ग्रसित हो गए, वह भी मध्य आयु में!

उनमें से 45% युवा पुरुष थे जिनका अपनी माताओं के साथ प्रेमपूर्ण और भावनात्मक संबंध था और उन्हें कोई बड़ी बीमारी नहीं हुई थी।

जब बात उनके पिता के साथ उनके रिश्ते की आई, तो जिन युवाओं का अपने पिता के साथ करीबी रिश्ता नहीं था, उनमें से 82% को गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं थीं, जबकि जिन युवाओं का अपने पिता के साथ अपेक्षाकृत अच्छा रिश्ता था, उनमें से 50% का स्वास्थ्य अच्छा था।

जिन युवाओं के अपने माता-पिता दोनों के साथ खराब और खंडित संबंध थे, उनमें से 100% को मध्य जीवन में कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ा।

जो लोग दूसरों से प्यार महसूस करते हैं, वे स्वस्थ जीवन जीते हैं और अधिक समय तक जीवित रहते हैं।

ओहियो के क्लीवलैंड में शोधकर्ताओं ने लगभग 8,500 ऐसे पुरुषों को प्रश्नावली दी

जिन्हें पहले कभी पेट का अल्सर नहीं हुआ था और 5 वर्षों तक उनका अध्ययन किया। परिणाम यह निकला कि उनमें से 254 पुरुषों को अल्सर हो गया, लेकिन आश्चर्यजनक रूप से, जिन पुरुषों ने कहा कि उनकी पत्नियां उनसे प्यार नहीं करतीं, उनमें अल्सर होने की संभावना तीन गुना अधिक थी। अगले 5 वर्षों में, शोधकर्ताओं ने 10,000 विवाहित पुरुषों का अध्ययन किया जिन्हें सीने में दर्द (एनजाइना) नहीं था; इन पुरुषों ने 'क्या आपकी पत्नी आपसे प्यार करती है?' प्रश्न का उत्तर 'हां' में दिया। अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के बावजूद, उन्हें एनजाइना के दौरे नहीं पड़े। शोधकर्ताओं ने पाया कि एक पुरुष का स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि उसकी पत्नी उससे प्यार करती है या नहीं। वर्तमान शोध से पता चलता है कि तनाव से निपटने में 'भावनाएं' महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

तो क्या इसका मतलब यह है कि अगर आपके माता-पिता के साथ अच्छे संबंध नहीं हैं, तो आप बर्बाद हो जाएंगे या कैंसर से मर जाएंगे? सौभाग्य से, ऐसा नहीं होता। शोध से यह भी पता चला है कि भले ही आपको बचपन या युवावस्था में माता-पिता का प्यार न मिले, फिर भी आप अन्य प्रेमपूर्ण संबंधों के माध्यम से वयस्कता में भावनात्मक सुरक्षा पा सकते हैं। लेकिन दुर्भाग्य से, यदि कोई व्यक्ति बचपन के कड़वे अनुभवों पर प्रतिक्रिया करता रहता है और प्रेमपूर्ण संबंधों से मुंह मोड़ लेता है, तो उसे निश्चित रूप से समय के साथ गंभीर पीड़ा झेलनी पड़ेगी।

विश्वभर के शोध से पता चलता है कि विवाहित लोग अधिक समय तक जीवित रहते हैं। उनमें असमय मृत्यु की दर कम होती है। अविवाहित, विधवा, विधुर और तलाकशुदा लोगों को कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। कैंसर से पीड़ित विवाहित लोगों की जीवन प्रत्याशा अन्य किसी भी जाति, नस्ल या संस्कृति के लोगों की तुलना में 5 वर्ष अधिक होती है।

विवाहित पुरुष अविवाहित पुरुषों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं, लेकिन विवाहित पुरुष अधिक समय तक जीवित रहना नहीं चाहते हैं।

इन पूर्व शोधकर्ताओं ने यह भी कहा कि विवाहित जोड़े बिना शादी किए साथ रहने वाले जोड़ों की तुलना में अधिक स्वस्थ होते हैं, क्योंकि विवाह में केवल सहवास की तुलना में अधिक भावनात्मक सुरक्षा होती है। विशेष रूप से महिलाओं के लिए! क्योंकि विवाह यह पुष्टि करता है कि अब वैवाहिक बाजार में पुरुष का कोई महत्व नहीं है। विवाह का अर्थ है कम तनाव, लेकिन तुलनात्मक रूप से अधिक सुरक्षा! जिससे

आमतौर पर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त होता है। अमेरिकी जनसंख्या अध्ययन परिषद की अध्यक्ष क्वीन वेट ने कहा कि विवाह के कारण पुरुष और महिलाएं दोनों अधिक समय तक जीवित रहते हैं। एक विवाहित पुरुष अविवाहित पुरुष की तुलना में औसतन 10 वर्ष अधिक जीवित रहता है, जबकि एक विवाहित महिला अविवाहित महिला की तुलना में औसतन 4 वर्ष अधिक जीवित रहती है। संक्षेप में, विवाहित लोग अविवाहित लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं और उनमें बीमारियाँ कम होती हैं।

2021 तक, इंग्लैंड में हर पांच में से एक जोड़ा बिना शादी किए साथ रह रहा होगा।

सात प्रकार के प्रेम

प्यार कई लोगों के लिए एक रहस्यमयी चीज़ है - खासकर पुरुषों के लिए! जब महिलाएं 'प्यार' शब्द का इस्तेमाल करती हैं, तो पुरुष वास्तव में समझ नहीं पाते कि उनका मतलब क्या है। वह कहती है, 'मैं तुमसे प्यार करती हूँ।' और अगले ही वाक्य में कहती है, 'मुझे पिज़्ज़ा पसंद है।' फिर कहती है, 'मुझे मेरा कुत्ता भी पसंद है।' फिर कहती है, 'मुझे शॉपिंग करना पसंद है।' तो अब वह उलझन में पड़ जाता है और खुद की तुलना पिज़्ज़ा हट, कपड़ों की दुकानों और एक लैब्राडोर कुत्ते से करने लगता है।

वह कहता है, 'बेशक! मैं भी तुमसे प्यार करता हूँ। यह मेरा कर्तव्य है! क्योंकि चाहे कुछ भी हो जाए, मैं तुम्हारा पति हूँ।'

समस्या यह है कि उन्नत भाषाओं में भी प्रेम के विभिन्न रूपों के लिए कोई एक शब्द नहीं है। प्राचीन भाषाओं में प्रेम के विभिन्न प्रकारों के लिए अलग-अलग शब्द थे, जिनमें से प्रत्येक का अर्थ अलग था। प्राचीन फ़ारसी में 78 शब्द थे, ग्रीक में 4 शब्द थे, लैटिन में 5 शब्द थे, लेकिन अंग्रेजी में 'प्रेम' के लिए केवल एक ही शब्द है।

आज के समय में प्रेम को सात अलग-अलग प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जो इस प्रकार हैं:

1. भावुक प्रेम - शारीरिक आकर्षण, रोमांटिक भावनाएँ, रोमांस और हार्मोनल उतार-चढ़ाव
2. उपयोगितावादी प्रेम - ईश्वर के प्रति आपका प्रेम, नौकरी के प्रति आपका प्रेम, खरीदारी के प्रति आपका प्रेम, पिज्जा खाने के प्रति आपका प्रेम
3. परोपकारी प्रेम - ईश्वर के प्रति प्रेम, धर्म के प्रति प्रेम

4. भाई-बहनों का प्रेम - मित्रों और पड़ोसियों का प्रेम
5. सामान्य प्रेम - हमारे आस-पास के लोगों के प्रति प्रेम
6. ऐसा प्रेम जो मन को अभिभूत कर देता है - ईर्ष्या, बेचैनी, ऐसा महसूस होना जैसे आप किसी विचार से ग्रसित हैं।
7. पारिवारिक प्रेम - बच्चों के प्रति प्रेम, माता-पिता के प्रति प्रेम, छोटे भाई-बहनों के प्रति प्रेम।

तो किसी पुरुष के लिए इसका क्या मतलब होता है जब कोई महिला पहली बार उससे कहती है, 'मैं तुमसे प्यार करती हूँ'? अब तक उसका रिश्ता बहुत अच्छा रहा है – बस रोमांस, हँसी-मज़ाक और मस्ती – लेकिन अब जब वह कहती है, 'मैं तुमसे प्यार करती हूँ', तो उसके मन में खतरे की घंटी बजने लगती है। अब वह अपने मन में प्रतिबद्धता, शादी, ससुराल वाले, बच्चे, मनमुटाव, पसंद-नापसंद में अंतर, मानसिक पीड़ा, एकपत्नीत्व, बढ़ता पेट और गंजापन जैसी चुनौतियों की तस्वीर बनाने लगता है। वहीं दूसरी ओर, एक महिला के लिए प्यार का मतलब होता है पति के प्रति वफादारी, साफ-सुथरा घर, परिवार, बच्चे – लेकिन महिलाओं की ये सारी प्राथमिकताएँ पुरुषों को डरा देती हैं।

आपके प्रेम मानचित्र

'प्रेम मानचित्र' एक ब्लूप्रिंट की तरह होता है, जिसमें दिखाई देने वाली चीजें बेहद आकर्षक लगती हैं। लोग इसी छिपी हुई प्रक्रिया पुस्तिका के आधार पर अपने लिए सही दूल्हा/दुल्हन की तलाश करते हैं। हमें कैसे पता चलता है कि किसी व्यक्ति या वस्तु के प्रति हमारा आकर्षण हमारे मस्तिष्क में मौजूद संरचना और अपने साथी के बारे में अतीत में देखे गए सपनों के अनुरूप है? ये मापदंड हमारे देखे और अनुभव किए गए तथ्यों पर आधारित होते हैं, यानी हमारे माता-पिता ने हमें कुछ बातें कुछ खास शब्दों या कहावतों के माध्यम से बताईं। कुछ बातें जो उन्हें कहना जरूरी लगा, कुछ जो उन्हें डरावनी लगीं, कुछ जो उन्हें घृणित लगीं। कुछ बातें हमने अपने बचपन के दोस्तों से उनके अच्छे और बुरे के बीच संघर्ष के दौरान सीखीं। हमारे शिक्षकों ने भी अच्छे कामों के लिए हमारी पीठ थपथपाई, गलतियों के लिए हमें दंडित किया, इत्यादि। वैज्ञानिकों ने इस बात का अध्ययन किया है कि हम अपना साथी कैसे चुनते हैं और उनका मानना है कि हमारे दिमाग में इन प्रेम मानचित्रों की छपाई छह साल की उम्र से शुरू होती है और 14 साल की उम्र तक यह मानचित्र हमारे दिमाग में स्पष्ट रूप

से अंकित हो जाता है।

लेकिन दो बातें निश्चित हैं। जीवनसाथी चुनने के लिए महिलाओं के मापदंड पुरुष द्वारा प्रदान की जाने वाली सुविधाओं पर आधारित होते हैं, जबकि पुरुषों की नजर हमेशा महिलाओं की युवावस्था, शारीरिक क्षमता और सुंदरता पर रहती है।

जब आप चार साल के होते हैं, तो आप किसी ऐसे व्यक्ति से शादी करना चाहते हैं जो हमेशा आपके करीब रहे, जैसे आपकी माँ, पिता, भाई, बहन। लेकिन वैज्ञानिक कहते हैं कि सात साल की उम्र तक आते-आते, करीबी लोगों में आपकी रुचि खत्म हो जाती है और आप उन लोगों की ओर आकर्षित होने लगते हैं जो दूर, अलग-थलग और थोड़े रहस्यमय लगते हैं।

बहुत से लोग 'पसीने से भीगी टी-शर्ट' वाले प्रयोग से परिचित हैं, जो दर्शाता है कि परिचित लोगों के प्रति यह घृणा हमारे मस्तिष्क में रसायनों के स्तर को बदल देती है। कुछ महिलाओं को अलग-अलग पुरुषों द्वारा पहनी गई टी-शर्ट की गंध दी गई और जब उनसे पूछा गया कि किसकी टी-शर्ट ने उन्हें अरुचि दिखाई, तो पाया गया कि उन्हें अपने पिता, भाई, चाचा - जो बहुत करीबी, रक्त संबंधी थे - की टी-शर्ट से जरा भी आकर्षण महसूस नहीं हुआ, लेकिन उन लोगों की टी-शर्ट की गंध ने उन्हें आकर्षित किया जो रक्त संबंधी नहीं थे, जो उनसे दूर थे। यही स्थिति सभी स्तनधारियों में देखी जाती है और इन्हीं कारणों से हम अपने करीबी रिश्तेदारों के प्रति यौन आकर्षण को दूर रखते हैं और प्रकृति जानबूझकर ऐसे पुरुषों और महिलाओं के बीच यौन संबंधों से बचती है, क्योंकि यदि वे प्रजनन करते हैं, तो हमें कई शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ेगा।

विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण में समय भी एक महत्वपूर्ण कारक है। चाहे आप भावनात्मक रूप से खुश हों या दुखी, चाहे आप अवसादग्रस्त हों, अकेले हों, तलाकशुदा हों, या खुश हों, या अपनी सफलता का जश्न मनाना चाहते हों, आपको अपनी इस खुशी या दुख को साझा करने के लिए किसी की आवश्यकता होती है, और आप एक साथी की तलाश में होते हैं। बदली हुई परिस्थितियाँ आपके हार्मोन के स्तर को प्रभावित करती हैं और आपके प्रेम चक्र अधिक सक्रिय हो जाते हैं, साथ ही आसपास के वातावरण में होने वाले परिवर्तन भी इसमें भूमिका निभाते हैं। शोध से पता चलता है कि यदि आप छुट्टी पर हैं या किसी सेमिनार या सम्मेलन में गए हैं, तो आप अधिक उत्साहित होते हैं, पारिवारिक जिम्मेदारियों के दैनिक दबावों से मुक्त

महसूस करते हैं, और आपके डोपामाइन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे आपके प्रेम में पड़ने की संभावना बढ़ जाती है; यहीं से विवाहेतर संबंध शुरू होते हैं। इन दोनों प्रकार के परिवर्तनों में जो बात स्पष्ट है, वह यह है कि यह सब हार्मोन का खेल है।

सिनेमा और अखबार किस तरह हमारे नजरिए को प्रभावित करते हैं...

फिल्मी की दुनिया में एक कलाकार पेशेवर झूठा होता है, और जो कलाकार हमें अपने किरदार में सबसे बेहतरीन तरीके से ढलने में कामयाब होता है, उसे ऑस्कर मिलता है। सिनेमा पूरी तरह से ऐसी ही बनावटी और नाटकीय छवियों से भरा है। इसमें बनावटी रोमांस, बनावटी शान-शौकत है, लेकिन हम जैसे आम लोग भी अपने जीवन को उतना ही शानदार बनाने की उम्मीद रखते हैं। अभिनेता अपने किरदार और विश्वास का भ्रम पैदा करते हैं और पर्दे पर विशेष प्रकाश व्यवस्था का इस्तेमाल करके वास्तविकता का भ्रम बनाते हैं। असल जिंदगी में उनकी नकल करना मुश्किल है, लेकिन ये बनावटी, झूठी छवियां हमारे दिमाग में बस जाती हैं। इनका असर दो पीढ़ियों तक बना रहता है और महिलाओं से एक ही तरह की 'आदर्श महिला' बनने की उम्मीद की जाती है, जबकि पुरुषों से शक्तिशाली और सौम्य प्रेमी होने की उम्मीद की जाती है, जो इतिहास में आज तक कभी नहीं हुआ। क्या आप कभी अपनी लिमोसिन में, शनेल परफ्यूम, महंगे कपड़े, रोलेक्स घड़ी, आधुनिक हेयरस्टाइल के साथ, 30 वादकों वाले ऑर्केस्ट्रा की धुन पर किसी महंगे रेस्टोरेंट में गए हैं? क्या आपको कुछ याद है? नहीं, है ना? लेकिन सिनेमा की वजह से ही हम ऐसे स्वर्गिक सुखों के सपने देखते हैं।

आजकल का मीडिया आपको एक अवास्तविक जीवन दिखाता है। आज के समय में पुरुषों और महिलाओं दोनों पर बहुत दबाव है, जिसके कारण उनकी अपेक्षाएं बढ़ गई हैं। कई महिलाएं ब्रैड पिट जैसे आकर्षक व्यक्तित्व वाले अमीर पति की ख्वाहिश रखती हैं, लेकिन असल जिंदगी में उनका पति सिर्फ एक मामूली वेतन पाने वाला मोटर मैकेनिक होता है। आजकल वास्तविकता और अवास्तविकता के बीच की रेखा धुंधली हो गई है। किसी भी रिश्ते की शुरुआत में, कई पुरुष महिलाओं को धोखा देते हैं और वादा करते हैं कि वे एक दिन उनकी अपेक्षाओं को पूरा करेंगे। शुरुआत में वे ऐसा करते भी हैं, लेकिन कुछ ही दिनों में महिला का भ्रम टूट जाता है, क्योंकि वे लंबे समय तक यह खेल नहीं खेल सकते। कुछ ही दिनों में उसे एहसास हो जाता है कि उसका साथी एक साधारण आदमी है। अवास्तविक अपेक्षाएं किसी भी रिश्ते के टूटने

का मुख्य कारण होती हैं।

महिलाओं के जीवन में हर दिन कई नए पुरुष आते हैं, जिससे झूठे प्यार का एक भ्रम पैदा हो जाता है। ऐसे 'मर्दाना' पुरुष, जो महिलाओं को पसंद आने वाली बातें और सोच रखते हैं, सुडौल शरीर वाले, महंगे कपड़े पहनने वाले, छाती पर बाल रखने वाले, दाढ़ी बढ़ाने वाले होते हैं और जब महिलाएं रिश्तों के बारे में बात करती हैं तो वे बड़ी सावधानी से सुनते हैं। ऐसे पुरुषों की तस्वीरें और फोटो महिलाओं की पत्रिकाओं में छपती हैं और महिलाओं के मन में ऐसे पुरुष से शादी करने की तीव्र इच्छा जाग उठती है। वर्षों के अवलोकन के बाद लिखे गए एक शोध पत्र में कहा गया है कि रोमांस उपन्यास पढ़ने वाली महिलाएं अपने वास्तविक जीवन में कभी खुश नहीं रहतीं और उनकी कामेच्छा ऐसी किताबें न पढ़ने वाली महिलाओं की तुलना में कहीं अधिक प्रबल होती है।

विवाहित महिलाएं अविवाहित महिलाओं की तुलना में अधिक मोटी क्यों होती हैं? क्योंकि अविवाहित महिलाएं घर आती हैं, फ्रिज में देखती हैं और सो जाती हैं। विवाहित महिलाएं घर आती हैं, बिस्तर में देखती हैं और फ्रिज की ओर जाती हैं।

21वीं सदी पुरुषों के लिए खतरनाक क्यों है?

1960 से पहले जन्मे पुरुष शायद पुरुषों की आखिरी पीढ़ी हैं जो मानते हैं कि आकर्षक दिखने के लिए उनके पास अच्छी नौकरी होनी चाहिए, शौक होने चाहिए, अपना घर होना चाहिए, किसी भी महिला के लिए कार का दरवाजा खुला रखना चाहिए, महिलाओं के सामने गाली-गलौज नहीं करनी चाहिए। उन्हें सिर्फ बीयर पीनी चाहिए और चॉकलेट हीरो की तरह व्यवहार करना चाहिए। अमिताभ बच्चन उनके आदर्श हैं! क्योंकि वह थोड़े अटपटे हैं, एक मर्द हैं और महिलाओं का सम्मान करते हैं!

एक सच्चा आदमी तब नहीं रोता जब फिल्म देखते समय उसका वफादार कुत्ता अपने मालिक की जान बचाते हुए मर जाता है, या जब दुर्घटना के कारण उसके हाथों से बीयर की बोतलों से भरा पूरा डिब्बा गिर जाता है।

1970 के दशक से, पश्चिमी संस्कृति के प्रभाव के कारण रिश्तों में पुरुषों से महिलाओं की अपेक्षाओं में बहुत बदलाव आया है। आज की महिलाएं ऐसी अपेक्षाएं रखती हैं जिनकी कल्पना पिछली पीढ़ी ने कभी की भी नहीं की थी। 1970 के दशक तक, महिलाएं ऐसे पुरुष को चुनती थीं जिसकी समाज में अच्छी प्रतिष्ठा हो, जो उन्हें वैध संतान दे और आर्थिक रूप से उनका सहारा बने, लेकिन अब ये स्थितियां नहीं

रहीं। महिलाएं दिन-ब-दिन अधिक अपेक्षाशील होती जा रही हैं। कई पुरुष उनकी अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए नए-नए प्रयास करते हैं, लेकिन फिर भी यह पर्याप्त नहीं है। अब वे चाहती हैं कि पुरुष महिलाओं की तरह सोचें। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति उदास या परेशान है, तो महिलाओं को लगातार उससे बात करनी चाहिए, न कि उसकी समस्या का समाधान करने की कोशिश करनी चाहिए, लेकिन यह पुरुषों के मस्तिष्क की स्वाभाविक प्रवृत्ति नहीं है। पुरुष इससे भ्रमित हो जाते हैं और अपने पुराने मर्दाना व्यवहार से पीछे हट जाते हैं। मर्दाना होने का अर्थ क्या है? यानी, कार के इंजन खोलना और उनके बारे में अधिक जानना, कंप्यूटर या क्रिकेट में किसी की उपलब्धियों की समीक्षा करना, और इसके साथ ही, अपने कुछ व्यक्तिगत कौशलों को निखारना। आजकल की महिलाओं को पुरुषों का यह व्यवहार बिल्कुल पसंद नहीं आता और कभी-कभी तो इसे मानसिक बीमारी तक कह दिया जाता है, लेकिन सच्चाई यह है कि वे अपने स्वाभाविक स्वभाव के अनुसार ही व्यवहार करती हैं। दरअसल, अगर वे ऐसा व्यवहार न करें तो समझ लिया जाता है कि कुछ गड़बड़ है।

आजकल शिक्षा क्षेत्र में बड़े बच्चों की शिक्षिकाएँ अधिकतर महिलाएँ होती हैं, जो बच्चों को खूब बोलने के लिए प्रोत्साहित करती हैं, उन्हें सावधानी से खेल खेलने की हिदायत देती हैं और लड़ाई-झगड़े से रोकती हैं; वे इस बात पर भी ज़ोर देती हैं कि नेताओं का चुनाव सर्वसम्मति से होना चाहिए, जो पुरुषों की बुद्धि को भाता नहीं है। आदर्श पुरुष शिक्षक मिलना दुर्लभ हो गया है, जिससे वर्तमान पीढ़ी के पुरुषों में पुरुषत्व की सटीक परिभाषा को लेकर भ्रम पैदा हो गया है।

दुर्भाग्य से, महिलाओं की पुरुषों से अपेक्षाएँ मीडिया और सिनेमा से प्रभावित होती हैं, लेकिन पुरुष अब इन पर ध्यान देना बंद कर चुके हैं। कम से कम, महिलाओं का रूप-रंग पत्रिकाओं के कवर पर तो दिखाया जाता है, लेकिन पुरुषों की पत्रिकाओं के कवर पर ऐसा नहीं होता। 21वीं सदी के आदर्श पुरुष को कार्यस्थल पर शेर जैसा, उच्च कोटि के कपड़े पहनने वाला, बेडरूम में मदन जैसा और जिम में सिक्स-पैक एब्स वाला होना चाहिए। उसे एक स्नेही पिता, एक प्रिय मित्र होना चाहिए और महिलाओं की समस्याओं को ध्यान से सुनना चाहिए। रोमियो-जूलियट जैसी फिल्म देखकर उसे रोना आना चाहिए। दुर्भाग्य से, ऐसे पुरुष को केवल पुरुष मित्र ही पसंद होते हैं!

21वीं सदी से, जब महिलाओं की मांगों की यह सूची बढ़ती गई, तो पुरुष फुटबॉल मैचों, कार रैलियों और पबों की ओर उमड़ पड़े, क्योंकि कम से कम वहां वे पुरुषों की

तरह व्यवहार कर सकते हैं। दूसरी ओर, महिलाएं केवल खरीदारी और चॉकलेट खाने में ही रुचि रखती हैं।

सारांश -

हम आज ऐसे दौर में जी रहे हैं जहाँ रिश्तों को निभाना पहले से कहीं ज़्यादा मुश्किल हो गया है। पुरुषों और महिलाओं की एक-दूसरे से अपेक्षाएँ बहुत ज़्यादा हैं और माता-पिता इस बात को लेकर चिंतित हैं, लेकिन फिर भी, पूरी मानव जाति के लिए, प्यार करना और प्यार पाना एक आशीर्वाद है, इससे सेहत अच्छी रहती है, यह मनुष्य के अस्तित्व के लिए ज़रूरी है। पुरुषों को दयालु होना चाहिए, कुछ मायनों में महिलाओं जैसा व्यवहार करना चाहिए और कुछ मायनों में मर्दानगी दिखानी चाहिए। महिलाओं की अपेक्षाएँ मिली-जुली हैं; जहाँ पुरुष चाहते हैं कि महिलाएँ आत्मनिर्भर हों और यहाँ तक कि GPS प्रोग्रामिंग भी करें। हमारे पूर्वजों के समय में ऐसा नहीं था। जब आप खुद को और अपनी पृष्ठभूमि को समझ लेते हैं, तो पुरुष महिलाओं को और महिलाएँ पुरुषों को जीतने में सफल होंगी, लेकिन इसके लिए आपको यह समझना होगा कि आपका साथी प्यार और रोमांस से क्या चाहता है। हम इसे अगले अध्यायों में देखेंगे।

- यद्यपि पिछली शताब्दी में समाज में पूर्ण परिवर्तन आया है, फिर भी हमारी आवश्यकताएं और हमारे लक्ष्य सैकड़ों, यहां तक कि हजारों वर्षों से बिल्कुल भी नहीं बदले हैं।
- मीडिया ने पुरुषों और महिलाओं के सामने रिश्तों की एक विकृत और अवास्तविक तस्वीर पेश की है। कोई भी इंसान परिपूर्ण नहीं होता। अपने साथी को बदलने की कोशिश करना मुसीबत को न्योता देने जैसा है।
- खुशहाल रिश्तों को बनाए रखने में सफलता की कुंजी हमारे पूर्वजों के लक्ष्यों का अध्ययन करना है।

अध्याय 3

वास्तव में महिलाएं चाहती क्या हैं?

मुझसे वादा करो कि मैं तुमसे प्यार करूंगा, तुम्हारा सम्मान करूंगा, खाना बनाऊंगा, सफाई करूंगा, बिस्तर पर अपनी तय जगह खुशी-खुशी छोड़ दूंगा, टीवी रिमोट पर अपना अधिकार छोड़ दूंगा, शौचालय साफ करूंगा, और ये सब अपने जीवन भर करूंगा।

कई दाई अनजाने में ही अपने बच्चों को अपने ऊपर निर्भर बना देती हैं, जो उनके जीवनसाथी या पति के लिए परेशानी का सबब बन सकता है। एक लड़का बचपन से ही सीखता है कि चाहे वह कुछ भी करे या न करे, उसकी माँ उसे बिना शर्त प्यार करेगी। उसकी माँ ही उसे सिखाती है कि उसे अपने कपड़े उठाने या उससे यह पूछने की ज़रूरत नहीं है कि "तुमने दिन भर क्या किया?" उसे अपनी माँ को रात के खाने पर बाहर ले जाने या आज्ञाकारी होकर बात करने की ज़रूरत नहीं है। उसकी माँ अपने व्यवहार से उसे दिखाती है कि उसका प्यार एकतरफा है और उसे खुश रहने के लिए कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है। जब नए रिश्ते में हार्मोन का स्तर धीमा हो जाता है, जो कि स्वाभाविक है, तो रोमांस का जोश फीका पड़ जाता है, उत्साह गायब हो जाता है और रोमांस भी धीमा पड़ जाता है। उसकी माँ को लगातार यह साबित करने की ज़रूरत नहीं है कि वह उससे कितना प्यार करता है, क्योंकि वह यह जानती है, लेकिन फिर उसके जीवन में आई इस नई महिला को प्यार का लगातार सबूत क्यों चाहिए? जब उसकी ये दूसरी साथी उसके कपड़े धोती है, उसे बताती है कि क्या नहीं खाना चाहिए, हर समय उसके पीछे-पीछे घूमती है और अच्छे-बुरे का हिसाब रखती है, तब वह उसकी माँ जैसी भूमिका को स्वीकार कर लेता है। याद रखो, कोई भी स्त्री किसी पुरुष को तभी बदल सकती है जब वह बच्चा हो, अन्यथा नहीं!

जब आप किसी पुरुष को बदलने की कोशिश करते हैं, तो आप उसकी माँ बनने की कोशिश करते हैं, वही माँ जिसने बचपन में उसे पालक खिलाया और उसका होमवर्क करवाया।

महिलाओं की बदलती ज़रूरतें

आज की महिलाएं अपने रिश्तों से वो सब चाहती हैं जिनके बारे में उनकी पूर्वजों ने कभी सोचा भी नहीं था। यह दिखाने के लिए कि चीजें कितनी बदल गई हैं, यहां 'गृह अर्थशास्त्र' नामक एक स्कूली पाठ्यपुस्तक का एक अंश दिया गया है। यह पुस्तक 1963 में युवा लड़कियों के लिए लिखी गई थी।

> जब आप जल्दी से अपने बेडरूम में जाएं, तो बिना समय बर्बाद किए अपना बिस्तर ठीक कर लें, लेकिन अपने शरीर की स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें। हो सकता है आपके पति को इतनी स्वच्छता की आवश्यकता महसूस न हो, लेकिन याद रखें, बिस्तर पर जाते समय आप जितनी हो सके उतनी आकर्षक दिखना चाहती हैं। यदि आप अपने चेहरे पर क्रीम लगाना चाहती हैं और बालों को कर्ल करने के लिए रोलर्स लगाना चाहती हैं, तो अपने पति के सो जाने तक प्रतीक्षा करें; अन्यथा, उन्हें यह जानकर आश्चर्य होगा कि सोने से पहले आप ये सब करना नहीं चाहतीं। जब प्रेम संबंध की बात आती है, तो अपनी शादी के दौरान किए गए वादों और प्रतिज्ञाओं को याद रखें और विशेष रूप से उन्हें निभाने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को याद रखें।
>
> अगर उन्हें तुरंत सोने का मन करे, तो उन्हें सोने दें! उनकी इच्छाओं का हर हाल में सम्मान करें। उन पर ज़्यादा नज़दीकी बनाने का दबाव न डालें, लेकिन अगर वे सेक्स करना चाहें, तो तुरंत तैयार रहें, क्योंकि पुरुष की खुशी स्त्री की खुशी से ज़्यादा महत्वपूर्ण होती है! जब आप यौन सुख के चरम पर पहुँचें, तो हल्की सी आह भरें, ताकि उन्हें पता चले कि आप एक पुरुष हैं। अगर आपके पति कुछ और चाहते हैं, तो बिना कोई नाराज़गी दिखाए उनकी इच्छा पूरी करें।
>
> अब इन सब के बाद, वह सो जाएगा। अब आप आरामदायक कपड़े पहन लें। चेहरा अच्छे से धो लें और नाइट क्रीम लगा लें, बालों में तेल या हेयर रोलर्स लगा लें। अब अलार्म घड़ी लें और उसे उसके उठने के समय से पहले सेट कर दें, तभी आप सुबह मुस्कुराते हुए उसे चाय का कप दे पाएंगी।

अगर पुरुष इसे पढ़ेंगे, तो उनके मन में उस युग की वापसी की प्रबल इच्छा जागेगी। ऊपर लिखा अनुच्छेद पुरुषों को बहुत तर्कसंगत लग सकता है, लेकिन 21वीं सदी की महिला इससे कहीं अधिक चाहती है। वह रिश्तों से वह सब कुछ चाहती है जो उसकी मां या उसकी नानी को मिला था, क्योंकि यह समय की मांग है, लेकिन फिर भी आज की महिलाओं के मन में पुरुषों से वही अपेक्षाएं हैं जो उनकी पूर्वज चाहती थीं। हालांकि अतीत उनके मन में गहराई से बसा हुआ है, आधुनिकता की यह लहर उन्हें कई ऐसे विकल्प प्रदान करती है जो उनकी पूर्वजों के पास कभी नहीं थे।

आजकल की दाईयां साफ-सुथरे, बिना फटे अंडरवियर पहनने पर जोर देती हैं। शायद उन्हें डर है कि अगर उनकी बेटियों के साथ कोई दुर्घटना हो जाए और उन्हें अस्पताल ले जाना पड़े, तो वहां के कर्मचारी उन पर हंसेंगे।

मम्मी ने मुझे इसे खरीदने के लिए कहा था!

1950 में, 60% महिलाओं ने शादी के समय तक अपने जीवनसाथी के साथ अपना कौमार्य खो दिया था। आज यह संख्या घटकर 1% रह गई है। पश्चिमी देशों में, हर पांच में से एक महिला 1960 से अविवाहित है। 1960 से पहले महिलाएं बच्चे पैदा कर रही थीं क्योंकि गर्भनिरोधक व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं थे। चीन में, हर साल दो लाख से अधिक महिलाओं का तलाक होता है। बीस साल की उम्र की महिलाएं अपने पर्स में लिपस्टिक और कंडोम रखती हैं। आज की महिला आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए यौन संबंध बनाती है।

अमेरिका में, उच्च वेतन पाने वाली 42% महिलाएं अविवाहित हैं, और 14% महिलाएं कहती हैं कि वे बच्चे नहीं चाहती हैं।

आज की युवतियाँ तीस साल की उम्र तक तीन-तीन साथी बदल चुकी होती हैं। बीस साल की उम्र तक वे खुद को तलाश रही होती हैं और परिवार बसाने के बारे में उन्हें कोई जानकारी नहीं होती। महिलाओं की पत्रिकाओं का मुख्य विषय बीस साल की युवतियाँ और उनका प्रेम जीवन होता है। ऐसी बहुत कम पत्रिकाएँ होंगी जिनमें प्रेम और संतुष्टि के बारे में एक शब्द भी न हो। महिलाओं के शौचालयों में कंडोम मशीनें लगाई जा चुकी हैं, फिर भी टीवी सीरियल छह एपिसोड तक प्यार करने वाले, खुशहाल जोड़ों को दिखाते हैं और वैवाहिक जीवन की रोमांटिक और सुखी तस्वीर पेश करते हैं। लेकिन महिलाएँ दुविधा में हैं क्योंकि टीवी पर दिखाए जाने वाले पुरुष और असल ज़िंदगी में ऐसे पुरुष कहीं नज़र नहीं आते। आज भी पुरुषों की विचारधारा

उनके पिता और दादा जैसी ही है और वे इस विचारधारा से बाहर निकलने को तैयार नहीं हैं, क्योंकि यही उन्हें भाता है।

आजकल मीडिया यह प्रचार करता है कि महिलाओं का एक से अधिक पुरुषों के साथ संबंध रखना गलत नहीं है। पहले इसे वर्जित माना जाता था, लेकिन आज भी महिला एक स्थायी संबंध चाहती है, आज भी वह जया-अमिताभ या शर्मिला-पटाउदी जैसी हस्तियों के वैवाहिक जीवन का सपना देखती है, लेकिन वास्तविकता में यह असंभव सा लगता है।

लड़कियां बस मज़ा करना चाहती हैं।

आज की भौतिक क्रांति लाने वाली महिलाएं अब बीस की उम्र में नहीं, बल्कि चालीस की उम्र में हैं। वे अपने रोजगार में स्थिर हो चुकी हैं। उनके बच्चे भी अब बड़े हो चुके हैं, और उनमें से कई अब महसूस करती हैं कि उन्हें अब शादी करने की कोई जरूरत नहीं है और वे इस नीरस जीवन में बेवजह फंसी हुई हैं, क्योंकि उनके और उनके जीवनसाथी के बीच अब प्यार नहीं बचा है।

> कई महिलाओं को लगता है कि उन्हें जीवन भर शादी के बंधन में बंधने की ज़रूरत नहीं है, जीवन बहुत लंबा है। अगर प्यार ही न हो तो शादीशुदा ज़िंदगी का क्या मतलब?

विवाह संस्था, जिसका प्रचलन प्राचीन काल से रहा है, ने महिलाओं को सामाजिक प्रतिष्ठा और सामाजिक सुरक्षा प्रदान की, लेकिन यह स्थिति 1970 के दशक तक ही थी, जब पुरुष घर का भरण-पोषण करने वाला होता था और पूरे परिवार के लिए धन कमाता था। महिलाएं इस धन का आनंद लेती थीं। अब महिलाएं आत्मनिर्भर हो गई हैं, वे स्वयं कमाती हैं। वे अपनी उपलब्धियों के बल पर सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त करती हैं और यहां तक कि रातोंरात विवाह बंधन भी तोड़ सकती हैं।

> अमेरिका में एक तिहाई महिलाएं अपने पतियों से ज्यादा कमाती हैं।

लेकिन इन सब के बावजूद, आज की महिला इतिहास में फिर से गहराई से उतरने के लिए उत्सुक है। उसे लगता है कि अब समय आ गया है कि वह इस बात पर फिर से विचार करे कि उसकी पूर्वज महिलाएं - अतीत की महिलाएं - अपने रिश्तों को कैसे निभाती थीं। महिलाओं को हर पहलू में प्यार की ज़रूरत होती है और वे महसूस करती हैं कि उनकी सफलता या असफलता, उनकी पहचान उनके रिश्तों पर निर्भर करती है। इसके विपरीत, पुरुष अपनी सफलता और आत्मसम्मान को अपनी वीरता से मापते

हैं। प्राचीन महिलाओं को देखभाल करने, प्यार करने और भोजन, सुरक्षा और जीवनयापन के लिए पुरुषों की ज़रूरत होती थी, लेकिन अब यह सब बदल गया है। जिस महिला को ऐसा पुरुष नहीं मिलता था, उसे ठुकरा दिया जाता था और वह जंगली जानवरों और बाहरी दुश्मनों के चंगुल में फंस जाती थी। महिलाएं अपने बच्चों से प्यार करती थीं, उनका अच्छे से पालन-पोषण करती थीं और सफलतापूर्वक अपने जीन अगली पीढ़ी तक पहुंचाती थीं। जब कुछ पुरुष शिकार या युद्ध से नहीं लौटते थे, तो उनकी देखभाल उनके कबीले की दूसरी महिलाएं करती थीं। उन्हें जीवित रहने के लिए ऐसे सहयोग समूह की ज़रूरत थी।

हजारों, बल्कि सैकड़ों वर्षों से यही उनका जीवन जीने का तरीका रहा है, और विकासवादी दृष्टि से, आज हम जो बदलाव देखते हैं, वह रातोंरात नहीं हुआ। गर्भनिरोधक गोली के पहले आविष्कार के बाद, महिलाओं के पास दो ही विकल्प थे: या तो अपने बच्चों की देखभाल करना या घर से बाहर काम करना। जब 1960 में संगठित महिलाओं ने एक सभा आयोजित की, तो उन्हें अपने निर्णय लेने और उन्हें मंच पर प्रस्तुत करने का अवसर मिला। 1980 और 1990 के दशक में, समान अवसरों के कारण महिलाओं ने शक्ति प्राप्त की और अपना प्रभाव डालने में सक्षम हुईं। यद्यपि 21वीं सदी की महिलाएं स्वतंत्र और आत्मनिर्भर हो गईं, फिर भी उन्हें संतुष्टि और सुरक्षा के लिए पुरुषों की आवश्यकता थी। आधुनिक महिलाओं की यह निरंतर आवश्यकता उनमें असुरक्षा, आत्मविश्वास की कमी और अपराधबोध की भावना पैदा कर रही थी, और वे समझ नहीं पा रही थीं कि ऐसा क्यों हो रहा है, और यही असली समस्या थी। लाखों वर्षों से उनके मस्तिष्क में मौजूद तंत्र उनके व्यवहार के लिए जिम्मेदार था, लेकिन पिछले 50 वर्षों में समाज में उनकी स्थिति बदल गई है। अब आसपास की परिस्थितियाँ और उनका शरीर एक दूसरे के पूरक नहीं हैं।

> एक सफल पुरुष वह है जो अपनी पत्नी के खर्च से अधिक कमा सकता है, और जो महिला ऐसे पुरुष की तलाश करती है वह एक सफल महिला है।

वास्तव में महिलाएं चाहती क्या हैं?

शोधकर्ताओं ने आखिरकार यह पता लगा लिया है कि महिलाएं किस तरह के पुरुष चाहती हैं, लेकिन महिलाएं अब भी यह स्वीकार नहीं करतीं कि वे यही चाहती हैं! वास्तव में, आज महिलाएं पुरुषों से वही चाहती हैं जो वे अतीत में चाहती थीं - शिकार करने, उन्हें अच्छी तरह से पालने-पोसने और उनकी और उनके बच्चों की रक्षा करने

की क्षमता; यानी, आज की महिलाएं एक ऐसे पुरुष को चाहती हैं जो धनवान हो, सुशिक्षित हो, हास्यबोध रखता हो, गरिमापूर्ण हो और आत्मनिर्भर हो। यही कारण है कि महिलाएं बुद्धिमान, महत्वाकांक्षी, मेहनती, समर्पित और सम्मानजनक पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं।

आज की महिला भी वही चाहती है जो उसकी पूर्वज चाहती थीं - संसाधन।

पहले के समय में महिलाएं अपने से लंबे, उम्र में बड़े और ताकतवर पुरुषों को पसंद करती थीं। ये सभी विशेषताएं दर्शाती थीं कि पुरुष उनकी रक्षा करने और बहादुरी के काम करने में सक्षम है। आज की 21वीं सदी की महिला भी मजबूत बांहों और चौड़े सीने वाले पुरुषों को पसंद करती है, लेकिन फिर भी वह अपने से कहीं ज्यादा अहंकारी और स्वार्थी पुरुषों को नहीं चाहती। अगर उसके सिक्स-पैक एब्स हैं, तो बहुत बढ़िया! लेकिन इन सभी विशेषताओं से यही पता चलता है कि वह पुरुष शिकार करने, जंगली जानवरों को पकड़ने, भारी सामान उठाने या सांप मारने के लिए ही बना है; अन्यथा 21वीं सदी के रोजमर्रा के जीवन में उसका कोई खास उपयोग नहीं है।

पुरुषों में इन विशेषताओं के प्रति महिलाओं का आकर्षण यह दर्शाता है कि उनके मस्तिष्क पर अभी भी उनके पूर्वजों के विचारों का प्रभाव है, क्योंकि अतीत में भी महिलाओं को ऐसे ही पुरुष पसंद आते थे।

संक्षेप में कहें तो, एक महिला को पुरुष में केवल उसकी 'संसाधन' ही पसंद आते हैं, जिनका उपयोग वह और उसके बच्चे कर सकें।

ये सिर्फ बंदरों पर आधारित चुटकुले नहीं हैं!

2009 में यह पता चला कि प्राचीन महिलाएं भी बलवान या संसाधनों से संपन्न पुरुषों की ओर आकर्षित होती थीं। जर्मनी के मैक्स प्लैंक इंस्टीट्यूट फॉर इवोल्यूशनरी बायोलॉजी में क्रिस्टीना गोम्स और उनके सहयोगियों ने हाई फॉरेस्ट में चिंपैंजी पर प्रयोग किए। उन्होंने पाया कि नर और मादा चिंपैंजी भी स्नेह के बदले मांस के टुकड़े आपस में साझा करते थे। उन्होंने शिकार लाकर लाए नर चिंपैंजी और मादाओं के बीच यौन संबंधों का अवलोकन किया। उन्होंने उत्तेजित मादाओं को अनुत्तरित मादाओं की तुलना में दोगुना मांस दिया, जिससे चिंपैंजी की प्रजनन दर बढ़ गई और स्वाभाविक रूप से उनका भोजन सेवन भी दोगुना हो गया।

डॉ. गोम्स का कहना है कि इसे प्राचीन शिकार कौशल और प्रजनन सफलता से जोड़ा जा सकता है।

लेकिन आज की महिला को यह समझने में समय लगता है कि सामने वाला पुरुष उसे खुश रखने के लिए कितना सक्षम है, इसके लिए उसे कम से कम तीन मुलाकातों की ज़रूरत होती है। कभी-कभी इसमें तीन सप्ताह लग जाते हैं और कभी-कभी तो तीन महीने भी! यही कारण है कि महिलाओं को प्यार में पड़ने में समय लगता है, लेकिन जब वे प्यार में पड़ जाती हैं, तो वे प्रेम से अभिभूत हो जाती हैं क्योंकि उनके शरीर में ऑक्सीटोसिन का स्तर उच्च होता है। हम आज के उस आधुनिक पुरुष की बात नहीं कर रहे हैं जो पार्लर जाता है, बाल संवारता है, नाखून मैनीक्योर-पेडिक्योर करवाता है, चिल्लाता है और अपने प्यार के बारे में बातें करता रहता है। उसके कई दोस्त तो होते हैं लेकिन कोई जीवनसाथी नहीं। महत्वपूर्ण बात यह है कि महिलाओं को ऐसे पुरुष पसंद आते हैं जो साधनों से भरपूर हों।

किसी पुरुष का आकर्षण उसकी दौलत और रुतबे पर निर्भर करता है। महिलाएं जितनी ज्यादा सांपों या ऊंचाई से डरती हैं, उतनी ही ज्यादा वे पुरुषों की सामाजिक प्रतिष्ठा और दौलत की ओर आकर्षित होती हैं।

> आज की महिला को भी ऐसे पुरुष की आवश्यकता है जो उसकी जरूरतों को पूरा करे और उसकी रक्षा करे। संक्षेप में, वह पुरुष के पास मौजूद संसाधनों की ओर आकर्षित होती है।

टेक्सास विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर डॉ. डेविड बस ने विकास के मनोविज्ञान की व्याख्या करते हुए कुछ व्यक्तिगत भिन्नताओं का भी उल्लेख किया है। उन्होंने प्रयोगों के माध्यम से विभिन्न संस्कृतियों में पुरुषों और महिलाओं के सह-अस्तित्व का अध्ययन किया। उन्होंने 37 विभिन्न संस्कृतियों के 10,047 लोगों को प्रश्नावली दीं। उन्होंने आधुनिक और पिछड़ी संस्कृतियों के लोगों के विचारों को जाना। उन्होंने इन विभिन्न संस्कृतियों के लोगों की विभिन्न मान्यताओं, जैसे साम्यवाद, पूंजीवाद, एकविवाह, बहुविवाह और विभिन्न धर्मों को समझा। उन्होंने पाया कि महिलाएं पुरुषों के संसाधनों के बारे में जितना सोचती हैं, उतना वे महिलाओं के बारे में नहीं सोचतीं। उन्होंने 1930 के दशक से कई अन्य परीक्षण भी किए हैं, और उन सभी के परिणाम दर्शाते हैं कि महिलाएं पुरुषों की वित्तीय शक्ति के बारे में दृढ़ता से सोचती हैं। वे कहते हैं, "हमने पत्रिकाओं और समाचार पत्रों में 1,295 वैवाहिक विज्ञापन प्रकाशित किए - यानी दूल्हा-दुल्हन के रूप में - और हमने पाया कि महिलाएं पुरुषों की आर्थिक स्थिति, जैसे मासिक आय, परिवार के सदस्यों की संख्या और

जमीन-जायदाद के बारे में पूछताछ करती थीं, जबकि पुरुष महिलाओं की सुंदरता, सेहत और युवावस्था के बारे में पूछते थे। महिलाओं ने 'ईमानदारी' शब्द पर विशेष जोर दिया, लेकिन उनकी राय में ईमानदारी का अर्थ केवल संसाधन उपलब्ध कराने में ईमानदारी तक ही सीमित था।"

महिलाएं पुरुषों की सामाजिक प्रतिष्ठा को विशेष महत्व देती हैं, क्योंकि इस प्रतिष्ठा का अर्थ है उनके संसाधनों पर पुरुषों का नियंत्रण! यही कारण है कि एक सफल मुक्केबाज या क्रिकेटर महिलाओं के साथ ही रहता है, चाहे उनका रूप-रंग कैसा भी हो।

हालांकि, पुरुष महिलाओं को चुनने के लिए इस मापदंड का इस्तेमाल नहीं करते। महिलाएं भी इस मापदंड का इस्तेमाल तभी करती हैं जब वे दीर्घकालिक मित्रता चाहती हैं या शादी करके घर बसाना चाहती हैं; अन्यथा, जब वे सिर्फ मौज-मस्ती करना चाहती हैं तो वे इस बारे में ज्यादा नहीं सोचतीं। शोध से यह भी पता चला है कि महिलाएं पुरुष की शिक्षा को देखती हैं, क्योंकि यही उन्हें संसाधन प्रदान करेगी; इसलिए, महिलाएं आमतौर पर दीर्घकालिक सहजीवन के लिए डॉक्टर या वकील को पसंद करती हैं। भले ही आज उसके पास ज्यादा धन न हो, कुछ वर्षों में वह धनी और प्रतिष्ठित माना जाएगा। भारतीय महिलाएं इस मापदंड को दृढ़ता से मानती हैं। हर जगह महिलाएं यह कहती हैं कि आजकल समाज में उपयुक्त अविवाहित पुरुषों की कमी है। हैरानी की बात यह है कि इसके बावजूद, आज सभी कैफे, कॉफी शॉप, रेस्तरां, डिस्कोथेक युवा लड़के-लड़कियों से भरे पड़े हैं। बेशक, वहां कोई अंतरंग संबंध नहीं है, लेकिन ये सभी पुरुष संसाधनों से भरपूर हैं। वे उनकी जरूरतों को पूरा करने में सक्षम हैं।

महिलाएं कम वेतन पाने वाले पुरुषों को आसानी से नजरअंदाज कर देती हैं।

धनी पुरुष महिलाओं को अधिक भौतिक सुख-सुविधाएं प्रदान करते हैं।

2008 में, विकासवादी मनोवैज्ञानिक डॉ. थॉमस पोलेट और उनके सहायक प्रोफेसर डैनियल नेटल ने एक अध्ययन किया, जिससे यह निष्कर्ष निकला कि पुरुषों के प्रेम से महिलाओं को मिलने वाली खुशी पुरुषों की आर्थिक स्थिति पर निर्भर करती है। उनके पास जितनी अधिक आर्थिक स्थिति और संसाधन होंगे, महिलाएं उतनी ही अधिक खुश होंगी! पोलेट और नेटल ने 1,534 चीनी महिलाओं और उनके जीवनसाथियों का सर्वेक्षण किया। उन्होंने गहन साक्षात्कार किए। उन्होंने उनसे उनकी

जीवनशैली, आय और प्रेम जीवन के बारे में प्रश्न पूछे। जब उनसे उनकी जीवनशैली, रिश्तों और प्रेम जीवन के बारे में प्रश्न पूछे गए, तो उन्होंने पाया कि 1,534 जोड़ों में से 121 महिलाएं, यानी 7.9%, अपने प्रेम जीवन का भरपूर आनंद ले रही थीं, जबकि 408 महिलाएं, यानी 26.6%, अक्सर प्रेम जीवन का आनंद ले रही थीं। 762 महिलाएं कभी-कभार ही प्रेम जीवन का आनंद लेती थीं, जबकि 243 महिलाएं कभी प्रेम जीवन का आनंद नहीं लेती थीं। यूरोपीय देशों में, उनके भागीदारों को मिलने वाली धनराशि में भिन्नताएँ थीं, और निश्चित रूप से इस व्यक्तिपरक खुशी के संबंध में कई अन्य मुद्दे भी थे, लेकिन इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता कि इसमें धन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

पुरुषों की आय और संसाधन जितने अधिक होंगे, महिलाओं के सर्वोच्च सुख प्राप्त करने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

हमारी पुस्तक, बॉडी लैंग्वेज में, हमने यह भी प्रस्तावित किया है कि महिलाओं की चरम सुख की अनुभूति पुरुष के शारीरिक रूप-रंग पर निर्भर करती है। इन विचारों के समानांतर, पॉलेट-नेटल का अध्ययन दर्शाता है कि महिलाएं पुरुष के शारीरिक रूप-रंग की तुलना में उसके संसाधनों से अधिक प्रसन्न होती हैं।

पॉलेट, नताले और डेविड बस, सभी कहते हैं कि महिलाओं को सर्वोच्च आनंद प्राप्त करने के लिए, उन्हें अपने चुने हुए पुरुष के साथ भावनात्मक रूप से जुड़ना चाहिए और उन्हें ऐसी संतुष्टि का अनुभव कराना चाहिए जिससे उन्हें यह संकेत मिले कि वे संतुष्ट हैं और अब किसी अन्य पुरुष के बारे में नहीं सोचेंगी, और उन्हें उन पर और उनके बच्चों पर निवेश करने में कोई आपत्ति नहीं है। कहने का तात्पर्य यह है कि जिस पुरुष के पास भरपूर संसाधन होते हैं, वह महिलाओं की चाहत का विषय होता है और उन महिलाओं को इससे भरपूर आनंद मिलता है।

महिलाएं पुरुषों से मुख्य रूप से ये पांच चीजें चाहती हैं:

स्त्रियाँ चाहती हैं कि पुरुष के पास बहुत धन हो या ऐसी उपलब्धियाँ हों जिनसे वह धन और प्रतिष्ठा अर्जित कर सके, लेकिन पुरुष को केवल धन कमाना ही नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनी पत्नी के साथ साझा भी करना चाहिए, यानी यह महत्वपूर्ण है कि उसकी पत्नी और उसके बच्चे उसके सभी संसाधनों और प्रतिष्ठा का आनंद उठा सकें। यदि उसे यह सब अपनी पत्नी के साथ साझा करना है, तो इसके लिए उसमें कुछ गुण होने चाहिए। स्त्रियाँ अपने मन में ऐसे गुणों की सूची बना लेती हैं। केवल मनुष्य ही

अपनी पत्नियों के साथ अपने संसाधन साझा करते हैं। अन्य सभी जानवरों में, मादाओं को अपना भोजन स्वयं खोजना और अपनी रक्षा स्वयं करनी पड़ती है।
पुरुष-महिला संबंधों का अध्ययन करने वाले विकासवादी शरीरक्रियाविदों और विकासवादी मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, दुनिया भर की महिलाएं एक पुरुष में निम्नलिखित गुणों को देखना पसंद करती हैं:

१. प्रेम

2. विश्वसनीयता

3. दयालुता

४. वचनबद्धता

5. शिक्षा और बुद्धिमत्ता

१.प्रेम —

इस सूची में दी गई हर खूबी पर गौर करने पर आपको एहसास होगा कि इन सबका मतलब उसके लिए प्यार है। हर दिन, महिलाओं को उसे शब्दों में बताना चाहिए कि आप उससे कितना प्यार करते हैं, उसकी तारीफ करनी चाहिए और उसे इसका सबूत चाहिए। महिलाओं को जो वाक्य सुनना पसंद होते हैं, वे हैं 'मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ' जितनी बार हो सके, साथ ही 'तुम बहुत खूबसूरत लग रही हो', 'तुम बहुत अच्छा खाना बनाती हो' और दिन में तीन-चौथाई बार फोन करके यह कहना कि 'मैं तुम्हारे बारे में सोच रहा था'। इसमें घर के कामों में उसके द्वारा किए गए हर काम की सराहना करना और यह सुनिश्चित करना भी शामिल है कि अगर वह उससे इस तरह प्यार करता है, तभी वह अपने संसाधनों का उसके साथ इस्तेमाल करेगा। तलाक होने पर, पत्नियाँ अक्सर ये वाक्य कहती हैं, 'उसने मुझे हल्के में लिया' और 'मैंने घर के लिए जो कुछ भी किया है, उसकी मैंने अभी तक सराहना नहीं की है।' इसका कारण यह है कि पुरुष सोचता है कि घर का सारा काम वही करता है (कुछ जगहों पर आज भी ऐसा ही है!)। उसका पैसा कमाना, टूटी-फूटी चीजों को ठीक करना, समस्याओं को सुलझाना, बल्ब बदलना, ये सब प्यार को साबित करने के लिए काफी सबूत हैं।
लेकिन महिलाओं को लगता है कि अगर वह सचमुच उनसे प्यार करता है, तो यह उसके शब्दों और कार्यों में दिखना चाहिए। महिलाएं प्यार का दैनिक प्रदर्शन चाहती हैं। यह सोच पुरुषों के लिए थोड़ी मुश्किल होती है, क्योंकि उन्हें लगता है कि उनका प्यार उनके कार्यों से ज़ाहिर होता है। वह लॉन की घास काटते हैं, घर को रंगते हैं, उनकी

कार ठीक करते हैं, उन्हें फिल्म दिखाने ले जाते हैं, ऑफिस जाते हैं, घर का लोन चुकाते हैं, तो फिर और क्या करना बाकी है? उनके हिसाब से, उनकी भागीदारी शब्दों से नहीं, कार्यों से मापी जाती है!

कल रात जब मैं घर लौटा, तो मेरी पत्नी ने ज़िद की कि हम कहीं महंगे रेस्टोरेंट में चलें! मैं उसे पेट्रोल पंप तक ले गया और तभी झगड़ा शुरू हुआ।

'Why Men Don't Have a Clue and Women Always Need More Shoes' नामक पुस्तक में हमने समझाया है कि कैसे भाषा कौशल महिलाओं के मस्तिष्क में अंतर्निहित होते हैं और कैसे वे शारीरिक संबंध बनाने से पहले मीठे शब्दों की बौछार पसंद करती हैं। पुरुषों को यह समझना चाहिए कि महिलाओं के कान मीठे शब्दों, प्रशंसाओं के लिए तरसते हैं, और वह भी सिर्फ एक बार नहीं, बल्कि हर दिन। उन्हें लगता है कि अगर कोई उनका जन्मदिन या शादी की सालगिरह भूल जाए, तो उसने बहुत बड़ा पाप किया है। उन्हें उपहार बहुत पसंद हैं। वे कभी यह ज़िद नहीं करतीं कि उपहार बहुत महंगे या बड़े हों। बगीचे का एक छोटा सा फूल, हाथ से लिखा एक संदेश या एक उपहार कार्ड भी उन्हें खुश कर देता है। कहने का तात्पर्य यह है कि पुरुष के कार्य भले ही महत्वपूर्ण हों, लेकिन सच्ची खुशी के लिए शब्द आवश्यक हैं! पुरुष अक्सर सोचते हैं कि उपहार महंगे और बड़े होने चाहिए क्योंकि वे अपने दिमाग से सोचते हैं, लेकिन महिलाओं के लिए, बगीचे से अपने हाथों से तोड़ा गया एक फूल भी इलेक्ट्रिक टोस्टर से कहीं अधिक जादुई होता है। 12 गुलाबों का गुलदस्ता घर की सजावट के लिए ठीक है, लेकिन एक गुलाब का एक महिला के लिए अधिक महत्व होता है।

2. विश्वसनीयता —

वफ़ादारी एक ऐसे पुरुष का बेहतरीन गुण है जो किसी महिला को यह भरोसा दिलाता है कि वह अपनी संपत्ति उसके और उसके बच्चों के साथ बाँटेगा, लेकिन वफ़ादारी की परिभाषा हर पुरुष और महिला के लिए अलग-अलग होती है। एक पुरुष आमतौर पर यह सोचता है कि उसे अपनी पत्नी के किसी दूसरे पुरुष से हुए संबंध से पैदा हुए बच्चों की देखभाल नहीं करनी पड़ेगी। लेकिन महिलाओं का मुख्य दृष्टिकोण यह होता है कि उनके पति का अपनी प्रेमिका के साथ रिश्ता भावनात्मक नहीं है, है ना? और इसीलिए जब वह उसे रंगे हाथों पकड़ती है, तो उसका पहला सवाल होता है, 'क्या तुम उससे प्यार करते हो?' इस वाक्य का मतलब होता है, 'क्या तुम उसे मेरी संपत्ति

में हिस्सेदार बनाने जा रहे हो?' उसके लिए यह बात ज़्यादा मायने नहीं रखती कि वह उसके साथ शारीरिक संबंध बनाए या न बनाए। अगर वह कहता है, 'नहीं! यह तो तुम्हारी अपनी संपत्ति है!' तो वह उस पर भरोसा नहीं करती, क्योंकि वह समझ नहीं पाती कि किसी ऐसे व्यक्ति के साथ संबंध कैसे संभव है जिसके साथ उसका भावनात्मक जुड़ाव नहीं हुआ है? लेकिन पुरुषों के लिए यह आसान है। पुरुषों के दिमाग में प्यार और वासना के लिए दो अलग-अलग हिस्से होते हैं, इसलिए रोमांस सिर्फ रोमांस है और प्यार प्यार है। असल बात यह है कि महिलाओं के अनुसार, रोमांस = प्यार! इसलिए अगर कोई पुरुष धोखा देता है, तो उसे उसकी संपत्ति में हिस्सा मिलेगा! लेकिन अगर पुरुष कहता है, 'नहीं, मैं तुम्हारे प्रति वफादार हूं', तो उसे यकीन होता है कि उसकी संपत्ति किसी और के साथ नहीं बांटी जाएगी।

*3*दयाळूपणा —

डॉ. बस के शोध के अनुसार, पुरुषों में दयालुता तीसरा सबसे अधिक वांछित गुण है, और यह लगभग 32 संस्कृतियों में सत्य है, क्योंकि दयालुता प्रतिबद्धता से भी जुड़ी हुई है। महिलाओं के पास संतानोत्पत्ति के कई साधन होते हैं, इसलिए यह पूरी तरह से उन पर निर्भर करता है कि वे किसे अपनी संतानें सौंपें, किससे प्रेम करें, कौन उदार है और कौन दयालु है। अतीत में, महिलाएं उदार व्यक्तित्व वाले पुरुषों को चुनती थीं और कंजूस पुरुषों से बचती थीं, क्योंकि केवल एक उदार पुरुष ही उनकी और उनके बच्चों की देखभाल करता था, उनकी रक्षा करता था और उनके जीवनयापन के लिए प्रयासरत रहता था।

आजकल, यहाँ तक कि धनवान, सामाजिक प्रतिष्ठा और शक्ति से संपन्न महिलाएं भी धनवान, शक्तिशाली और प्रभावशाली पुरुषों की तलाश करती हैं। बस के शोध के अनुसार, किसी भी देश या जनजाति की महिलाएं आर्थिक रूप से सफल पुरुषों को पसंद करती हैं, और सफल, धनी और शक्तिशाली महिलाएं मुख्य रूप से अपने से अधिक धनी और शक्तिशाली पुरुषों को चुनती हैं। यही कारण है कि किसी असफल या गरीब पुरुष की प्रेमिका का धनी और शक्तिशाली होना दुर्लभ है। हमने ऐसी 624 उच्च-स्तरीय महिलाओं का सर्वेक्षण किया - उनमें से 86% ने कहा कि उन्हें अपने से कम सफल पुरुषों में कोई दिलचस्पी नहीं है, 9% महिलाओं ने कहा कि वे शायद ऐसे पुरुषों पर विचार करेंगी, और 5% महिलाओं ने कहा कि किसी पुरुष की सफलता या असफलता से उनके संबंधों में कोई फर्क नहीं पड़ता।

तो आप क्या कहेंगे जब फिल्म इंडस्ट्री की एक बेहद सफल अभिनेत्री किसी युवा, अनजान आदमी से प्यार कर बैठती है? यह ऐसी अभिनेत्री होगी जिसकी जवानी ढल चुकी है - जो युवाओं की ओर आकर्षित होती है। विकास के नज़रिए से देखें तो यह दोस्ती कुछ खास मायने नहीं रखती, क्योंकि महिला अब बच्चे पैदा नहीं कर पाएगी; लेकिन अगर कोई 60 साल का पुरुष और 25 साल की महिला हो, तो बात अलग है। इन 60 साल की महिलाओं में से सिर्फ तीन को ही अपने हमउम्र पुरुष दोस्त मिलते हैं, यानी परिपक्व महिलाओं के पास विकल्प बहुत सीमित होते हैं, जबकि परिपक्व पुरुषों के पास काफी संभावनाएं होती हैं। परिपक्व पुरुष 60 साल के दोस्त के बजाय 35 साल की दोस्त को पसंद करते हैं। एक परिपक्व महिला अपने युवा दोस्त के साथ खुद को जवान महसूस करती है, तो फिर ऐसा युवा पुरुष किसी बड़ी उम्र की महिला से प्यार क्यों कर बैठता है? उसे उससे आर्थिक लाभ, शोहरत, बड़े मौके मिलेंगे; दूसरे शब्दों में कहें तो, उसके पास बहुत संसाधन हैं। उसे धन, प्रतिष्ठा, बड़े लोगों से जान-पहचान और सत्ता का लाभ मिलेगा। बेशक, हम यह नहीं कह रहे हैं कि एक बड़ी उम्र की महिला और एक छोटे उम्र के पुरुष का रिश्ता टिक नहीं सकता। कुछ रिश्ते टिकेंगे, जबकि कुछ नहीं टिकेंगे!

पुरुषों के लिए प्रेम मंत्र संख्या 17

यदि आपकी प्रेमिका की बिल्ली मर जाती है, तो आपको सार्वजनिक रूप से यह प्रदर्शित करना होगा कि आप बहुत दुखी हैं; भले ही आप बिल्ली की मृत्यु के लिए जिम्मेदार हों!

आप मशहूर एना निकोल स्मिथ और उनके 87 वर्षीय अरबपति पति की कहानी तो जानते ही होंगे। उन्होंने एना से शादी इसलिए की क्योंकि वह जवान और खूबसूरत थीं, लेकिन एना ने सिर्फ उनके धन, शक्ति, प्रतिष्ठा और अन्य संसाधनों के बारे में सोचा। पति ने एना से कहा कि वह उनसे प्यार करते हैं। उन्होंने उदारता दिखाई। यहां तक कि उन्होंने 'वफादार' रहने का वादा करके उनसे शादी भी की। अगर वह 87 वर्षीय बुजुर्ग किसी नर्सिंग होम में रहते, तो क्या एना निकोल स्मिथ उनसे शादी करतीं? या इसके विपरीत, अगर उनके पास इतने संसाधन न होते, तो क्या वह सिर्फ साथ के लिए ही 87 वर्षीय महिला से शादी कर लेते? यह वाकई हास्यास्पद है कि दुनिया भर की किसी भी संस्कृति में, ऐसा लगता है कि पुरुष महिलाओं की आर्थिक स्थिति के बारे में ज्यादा नहीं सोचते। संक्षेप में, किसी बड़ी कंपनी के सीईओ का

चुनाव और उसी कंपनी के पुरुष क्लर्क का चुनाव एक जैसा हो सकता है। उदाहरण के लिए, आपको बिल क्लिंटन और मोनिका लेविंस्की का मामला याद होगा।

४.वचनबद्धता —

जो पुरुष किसी स्त्री और उसके बच्चों के पालन-पोषण के लिए प्रतिबद्ध होता है, वह अपने सारे संसाधन उन पर खर्च कर सकता है, लेकिन दुनिया भर की महिलाएं पुरुषों को झूठा, वादे तोड़ने वाला, प्रेम से भागने वाला आदि कहती हैं। लेकिन अगर आप हमारे पूर्वजों के नज़रिए से प्रतिबद्धता शब्द का अर्थ समझें, तो यह एक पुरुष और स्त्री के बीच अनैतिक संबंधों से पैदा हुए बच्चों का 10 से 15 साल तक या उनके आत्मनिर्भर होने तक पालन-पोषण करने से ज़्यादा कुछ नहीं है। एक पुरुष के लिए, बच्चा पैदा करना तो बस कुछ मिनटों का खेल है, जिसके बाद वह किसी और रोमांच की तलाश में आज़ाद हो जाता है! इसकी जड़ में उसकी मानसिकता है कि वह अपने बीज को हर जगह बोना चाहता है; उसे जितना हो सके दूर-दूर तक फैलाना चाहता है। कई पुरुष एक स्त्री के प्रति प्रतिबद्ध होने के विचार से ही डर जाते हैं, वे एकपत्नीत्व के विचार से तिलचट्टे की तरह कतराते हैं, जबकि कुछ के लिए, प्रतिबद्धता का मतलब अपने संसाधनों को साझा करना होता है।

'वह प्रतिबद्धता को नहीं समझता' यह दुनिया भर की महिलाओं की एक आम शिकायत है। महिलाओं को अपने गर्भ में बच्चे को पालने में 9 महीने लगते हैं और फिर उसे कुछ हद तक आत्मनिर्भर बनाने में 5 साल लग जाते हैं। इसकी तुलना में, एक चिंपैंजी का बच्चा मात्र 6 हफ्तों में आत्मनिर्भर हो जाता है। परिणामस्वरूप, महिलाओं के मन में यह बात बैठ जाती है कि वे ऐसे पुरुष की तलाश में हैं जो कम से कम छह साल तक उनका पालन-पोषण और सुरक्षा करे। पुरुष और महिलाएं दोनों ही अपने मन के किसी कोने में इस बात से अवगत होते हैं, इसीलिए इसे 'सात साल की खुजली' भी कहा जाता है। यदि गर्भ धारण करने वाला पुरुष अपना समर्थन वापस ले ले, तो अकेले उस नन्हे बच्चे का पालन-पोषण करना कष्टदायक होगा, इसलिए वे इस बात से अवगत रहती हैं कि दूसरा पुरुष बच्चे के पालन-पोषण के मामले में क्या प्रदान कर सकता है। कई महिलाओं के लिए, विवाह को अभी भी एक पुरुष द्वारा सेवा प्रदान करने के वादे के रूप में देखा जाता है। बच्चे को जन्म देने से लेकर पालने-पोसने तक, एक महिला पूरी ईमानदारी से अपना कर्तव्य निभाती है और वह एक पुरुष से भी यही अपेक्षा करती है, यही कारण है कि रिश्तों में महिलाओं के लिए 'विश्वास' एक

महत्वपूर्ण मुद्दा है।

जैविक रूप से, कोई भी महिला यह पसंद नहीं करती कि उसका पति दूसरी महिलाओं के बच्चों की परवरिश करे। वह चाहती है कि उसका पति अपना सारा समय उसके बच्चों के पालन-पोषण में लगाए। सभी समाजों में, महिलाओं की यह पूर्वधारणा होती है कि उनके पति वफादार हों। जब किसी महिला का विश्वास टूट जाता है, तो रिश्ते को सुधारना मुश्किल होता है, और बार-बार विश्वासघात झेलने वाली महिलाएं कुछ हद तक निराशावादी हो जाती हैं और फिर कभी किसी पुरुष पर भरोसा नहीं करतीं।

आजकल की युवा महिलाएं 'एकविवाह' शब्द के बजाय 'वफादारी' शब्द का प्रयोग करती हैं।

आजकल किसी पुरुष की आर्थिक स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त करना मुश्किल नहीं है, लेकिन अगर वह अपनी पत्नी और बच्चों के लिए उन संसाधनों का उपयोग करने को तैयार न हो तो क्या होगा? क्या यह उसकी पत्नी के लिए समस्या नहीं है? क्योंकि इस समर्थन के बिना वह अपना और अपने बच्चों का ख्याल कैसे रखेगी? इसलिए, एक महिला के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वह पुरुष की इस प्रतिबद्धता को प्रेम समझे। हमने पहले भी इस बारे में बात की है। अपने शोध पत्र में, बास ने प्रेम दर्शाने वाले 115 कार्यों की सूची दी है। इनमें प्रतिबद्धता सबसे ऊपर है। इस प्रतिबद्धता में निम्नलिखित शामिल हैं: 1- किसी अन्य महिला के साथ यौन संबंध न बनाना, 2- अपने विवाह और बच्चों के बारे में बात करना, 3- उसकी समस्याओं को ध्यान से सुनना, 4- उसे भावनात्मक सहारा देना, 5- उसे उपहार देना।

जब महिलाएं जीवनसाथी की तलाश करती हैं, तो 'ईमानदारी' एक प्रमुख आवश्यकता होती है। महिलाएं पुरुषों की तुलना में चार गुना अधिक ईमानदारी पर जोर देती हैं। उनके अनुसार, प्रतिबद्धता का दूसरा नाम 'ईमानदारी' है और प्रतिबद्धता को संसाधनों को प्रदान करने की प्रतिबद्धता के रूप में समझा जाना चाहिए।

5. शिक्षा और बुद्धि —

कोई भी उच्च शिक्षित और बुद्धिमान व्यक्ति अपने प्रयासों से बहुत से संसाधन अर्जित करता है। उच्च शिक्षा प्राप्त होने के कारण वह उच्च पद पर कार्यरत होता है और अतः स्वतः ही उसे शक्ति, प्रतिष्ठा और संसाधन प्राप्त होते हैं। उच्च बुद्धिमत्ता सर्वोत्तम चीजों की गारंटी होती है।

आज भी महिलाएं आर्थिक सुरक्षा चाहती हैं, यही कारण है कि वे धनी पुरुषों की ओर

आकर्षित होती हैं। अतीत में ये मुद्दे इतने महत्वपूर्ण नहीं थे क्योंकि विवाह सात जन्मों के लिए होता था और पुरुष जीवन भर पत्नी और बच्चों के भरण-पोषण की जिम्मेदारी लेता था। उस समय संयुक्त परिवार प्रणाली के कारण परिवार बड़े होते थे और परिवार का भरण-पोषण व्यापक होता था। आज स्थिति ऐसी नहीं है। यह निश्चित नहीं है कि कल पुरुष पत्नी के साथ रहेगा या नहीं। उदाहरण के लिए, आज ब्रिटेन में 19.67% परिवार अकेले महिलाओं द्वारा चलाए जाते हैं। इसका अर्थ है कि हर 5 में से 1 परिवार में केवल पत्नी ही घर चलाती है। इसकी तुलना में, घर चलाने वाले अकेले पुरुषों की दर 2.16% है, यही कारण है कि आर्थिक सुरक्षा महिलाओं के लिए व्यक्तिगत रूप से एक महत्वपूर्ण मुद्दा है।

इसका मतलब यह नहीं है कि हर महिला किसी करोड़पति से शादी करना चाहती है, लेकिन वह निश्चित रूप से ऐसे पुरुष को नहीं चाहती जो जुए में पैसा गंवाता हो, शेयर बाजार में नुकसान उठाता हो या सिर्फ अपने ऊपर पैसा खर्च करता हो। पहले के समय में महिलाओं के पास ज्यादा विकल्प नहीं होते थे, इसलिए उन्हें अपने पतियों की ऐसी मनमानी सहनी नहीं पड़ती थी, बल्कि वे ऐसी स्थितियों में भी उनका साथ देती थीं, लेकिन 21वीं सदी की महिला ऐसे पुरुष को 'गैर-जिम्मेदार' समझकर तिरस्कार करती है और यह सुनिश्चित करती है कि वह उससे प्यार और सम्मान न करे।

प्रतिबद्धता - कोई पुरुष किसी महिला को ऐसी अंगूठी क्यों देना चाहेगा जो सबसे अलग हो?

अगर कोई पुरुष किसी स्त्री का दिल जीतना चाहता है, और वो भी लंबे समय तक, तो उसे एक अच्छी अंगूठी खरीदनी चाहिए। अंगूठी जितनी कीमती और बड़ी होगी, उतना ही वह अपनी पत्नी और बच्चों पर खर्च करेगा। ऐसी अंगूठी उसके प्रति सम्मान और प्रेम को दर्शाती है और दूसरी महिलाओं में ईर्ष्या पैदा करती है। मान लीजिए कि उस समय उसके पास उतने पैसे नहीं हैं, तो ऋण लेने में कोई समस्या नहीं है, लेकिन उसे महंगी अंगूठी तो खरीदनी ही चाहिए! लेकिन कई पुरुष इस बात पर ध्यान नहीं देते, क्योंकि जब स्त्री ऐसी अंगूठी देखती रहती है, तो उसे पता चल जाता है कि उसका प्रेमी उसके प्रति समर्पित है। महिलाएं भी गर्व से ऐसी अंगूठी अपने दोस्तों के बीच दिखाती हैं और अपने पति की वफादारी का बखान करती हैं। भले ही दंपति छोटे से घर में रहते हों और उनके पास पुरानी गाड़ी हो, फिर भी स्त्री सार्वजनिक रूप से

यह दिखावा कर सकती है कि अंगूठी खास उसके लिए खरीदी गई है और यह उसके प्यार का प्रतीक है।

> कैवल्य बहुत समझदार थे, वे अपनी पत्नी से प्रेम करना जानते थे, इसीलिए उन्होंने उन्हें उपहार में अनेक आभूषण दिए थे। परन्तु उन्हें स्वयं आभूषणों का शौक नहीं था। उनकी उंगली में केवल एक सोने की अंगूठी थी, वह भी उनकी शादी की! कभी-कभी वे घड़ी पहनते थे, वे हमेशा सोचते थे कि लोग इसके इतने शौकीन क्यों हैं, वे भली-भांति जानते थे कि उनका व्यक्तित्व इससे निर्धारित नहीं होता।
>
> कैवल्य का भाई चैतन्य भी व्यावहारिक और उन्हीं की तरह पुरुषवादी सोच रखता था, लेकिन उसे अपनी पत्नी के साथ व्यवहार करना नहीं आता था। वह कभी उसके लिए गहने नहीं लाता था, और जो भी लाता था वह बहुत छोटा, बेकार और किसी सेल में खरीदा हुआ होता था। उसे यह समझ नहीं थी कि उसके इस व्यवहार के कारण वह अपनी पत्नी का सम्मान खो रहा है। उसकी पत्नी अपने पति की इस कंजूसी पर क्रोधित होती थी, क्योंकि वह जानती थी कि वह निश्चित रूप से बेहतर चीजें खरीद सकती है। चैतन्य को यह भी लगता था कि पत्नी के लिए फूल खरीदना सरासर मूर्खता है, क्योंकि फूल एक दिन में मुरझा जाते हैं। उसका विवेक उसे एक छोटा सा गमला और पौधा खरीदना अधिक उचित समझता, इसलिए वह अपनी पत्नी के लिए गुलाब का पौधा लगा हुआ गमला लाया, उसे 'प्रेम का प्रतीक - गुलाब' कहकर भेंट किया और यह बताना नहीं भूला कि वह इससे एक नया व्यवसाय शुरू कर सकती है और गुलाब की डंडियाँ बेचकर पैसे कमा सकती है। चैतन्य यह नहीं समझता था कि अगर फूलों का एक गुच्छा मुरझा जाए, तो उसके पास दूसरा गुच्छा लाने और अपना प्रेम फिर से जताने और अपनी प्रतिबद्धता दिखाने का अवसर है।

एक व्यक्ति का तर्कसंगत मन गुलाब के गुलदस्ते की बजाय पेड़ की शाखा को ज्यादा पसंद करेगा, इसीलिए ऐसे व्यक्ति के लिए अकेले सोने का समय आ गया है।

एक पुरुष का प्रेमपूर्ण कार्य भी यह दर्शाता है कि वह संसाधन उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध है, और यह बात महिलाओं को महत्वपूर्ण लगती है। लगभग सभी शोध

अध्ययन प्रेम के महत्व पर बल देते हैं, और दीर्घकालिक संबंधों के संदर्भ में, विश्व भर में 80% से 99% महिलाएं मानती हैं कि विवाह या दीर्घकालिक संबंध के लिए प्रेम आवश्यक है। 'द हैंडबुक ऑफ सेक्सुअलिटी इन क्लोज रिलेशनशिप्स' की सह-लेखिका सू स्प्रेचर कहती हैं कि 89% अमेरिकी महिलाएं कहती हैं कि वे किसी ऐसे व्यक्ति से शादी नहीं करेंगी जिससे वे प्यार नहीं करतीं; जबकि 11% कहती हैं कि वे किसी ऐसे व्यक्ति से शादी करेंगी जिससे वे प्यार नहीं करतीं। 41% रूसी महिलाएं कहती हैं कि वे किसी ऐसे व्यक्ति से शादी करेंगी जिससे वे प्यार नहीं करतीं। रूसी महिलाओं की इस राय का वास्तविक कारण यह है कि रूस में विवाह योग्य पुरुषों की कमी है, इसलिए इन पुरुषों को प्रतिबद्धता की आवश्यकता नहीं है। यूक्रेन के कीव में किए गए एक सर्वेक्षण में पाया गया कि 2009 में, एक पुरुष की औसत जीवन प्रत्याशा केवल 56 वर्ष थी, और हर 20 वर्षीय पुरुष के लिए केवल 4 लड़कियां उपलब्ध थीं। सज्जनों, आप अपने स्थानीय एजेंट के माध्यम से कीव के लिए टिकट बुक कर सकते हैं।

इसलिए पुरुषों को हमारी यही सलाह है कि आप चाहे कितने भी कंजूस क्यों न हों, अपनी पत्नी के गहनों में कंजूसी न करें। भले ही आपने रिश्ते की शुरुआत में आर्थिक तंगी के कारण उन्हें छोटी अंगूठी दी हो, लेकिन जल्द से जल्द उन्हें एक बड़ी और सुंदर अंगूठी दिला दें। चाहे आपको पसंद हो या न हो, इसका असर आपके प्रेम जीवन पर पड़ेगा और दूसरी महिलाएं भी आपकी प्रतिबद्धता पर शक करेंगी। अब हमें पूरा यकीन है कि जिन महिलाओं के पतियों ने उन्हें छोटी अंगूठियां दी हैं और वे उन्हें बदलने को तैयार नहीं हैं, वे अपने पतियों से फिर से झगड़ा करेंगी।

महिलाएं ऐसा कभी नहीं कहेंगी।

1. मैं हमारी इस अनौपचारिक दोस्ती से बहुत थक गई हूँ! हमारे बीच रोमांस क्यों नहीं है?
2. तुम्हारी छाती पर जो बाल हैं, वो बहुत आकर्षक हैं।
3. अरे, तुम इस टी-शर्ट को क्यों फेंक रहे हो? कंधे पर फटे होने के कारण यह बहुत अच्छी लग रही है!
4. ये हीरा जो तुम मेरे लिए लाए हो, बहुत बड़ा है! और मेरे पास जूतों की कई जोड़ियाँ भी हैं।
5. चॉकलेट के ये डिब्बे किसी को दे दीजिए।

6. साड़ियों पर छूट शुरू होने पर क्या हुआ? अब तो अलमारी में जगह ही नहीं बची!
7. क्या उर्मिला को आप मुझसे ज्यादा आकर्षक लगते हैं?
8. मैं कल बाहर जा रहा हूँ। अपने दोस्तों को बुलाओ और पार्टी करो।
9. क्या हमें आपकी मां और बहन को चार दिन साथ बिताने के लिए आमंत्रित करना चाहिए?
10. कल बाजार में मेरी मुलाकात तुम्हारी पुरानी दोस्त से हुई। उसने अपनी काया कितनी अच्छी तरह से बनाए रखी है!

सात ऐसी बातें जो महिलाओं को पुरुषों में आकर्षक लगती हैं –

महिलाओं को जो काम करने चाहिए, उनकी सूची में निम्नलिखित सात बातें शामिल हैं। भले ही ये बातें धन-दौलत के रूप में न हों, फिर भी ये पुरुषों को उनकी ओर आकर्षित करती हैं। ये सात बातें किसी विशेष क्रम में नहीं हैं, लेकिन एक बात निश्चित है कि जो पुरुष इन बातों का पालन करता है, महिलाएं उसकी ओर जरूर आकर्षित होंगी।

1. महिलाएं उन पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं जो उन्हें हंसाते हैं।

अब तक किए गए कई सर्वेक्षणों से पता चला है कि महिलाएं हास्य विनोद वाले पुरुषों को अधिक पसंद करती हैं। यहां तक कि 'पति चाहिए' जैसे विज्ञापनों में भी हास्य विनोद की आवश्यकता पर जोर दिया जाता है। जब महिलाएं हंसती हैं, तो उनका मस्तिष्क उनके शरीर को एंडोर्फिन उत्पन्न करने का संकेत देता है। एंडोर्फिन एक ऐसा रसायन है जो मॉर्फिन के समान होता है, जिससे उनके शरीर में झुनझुनी और गर्मी का एहसास होता है। एंडोर्फिन शरीर के प्राकृतिक दर्द निवारक होते हैं, ये शरीर की एक सुरक्षात्मक परत बनाते हैं और बीमारियों से रक्षा करते हैं। हंसी तनाव को कम करती है। कोर्टिसोन जैसे तनाव हार्मोन कम होते हैं और रक्तचाप कम होता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है। यदि कोर्टिसोन का स्तर बढ़ता है, तो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, इसलिए इन हार्मोनों को कम करना शरीर और समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

महिलाएं, अनजाने में ही सही, यह महसूस करती हैं कि उनके सामने खड़ा पुरुष जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है और उससे दोस्ती करना उनके स्वास्थ्य और अस्तित्व के लिए फायदेमंद है। यही कारण है कि वे उदास और नकारात्मक

विचारों वाले लोगों से दूर रहती हैं। वे सोचती हैं कि ऐसे लोग उन्हें नुकसान ही पहुंचाएंगे। पुरुष भी हास्य की शक्ति को समझते हैं, इसलिए वे हमेशा एक-दूसरे को चुटकुले सुनाते हैं। वे यह भी जानते हैं कि जो पुरुष खुलकर और जोर से हंस सकते हैं, उन्हें सामाजिक प्रतिष्ठा मिलती है और महिलाएं भी इसे बहुत पसंद करती हैं।

2. महिलाएं उन पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं जो अच्छी तरह से संवाद कर सकते हैं।

महिलाओं को ऐसे पुरुष पसंद आते हैं जो उनकी समस्याओं पर ध्यान देते हैं और उनकी बातें ध्यान से सुनते हैं, उनकी भावनाओं को बिना टोके समझते हैं और उन्हें सलाह नहीं देते। अगर आप पुरुष हैं, तो जिस तरह वह आपको अपने बारे में सब कुछ बताती है, उसी तरह आपको भी अपने बारे में उससे बात करनी चाहिए। इस तरह की खुली दोस्ती से आप दोनों के बीच घनिष्ठता बढ़ेगी। इसका मतलब यह नहीं है कि पुरुषों को महिलाओं की तरह व्यवहार करना चाहिए, बल्कि सिर्फ इतना है कि आपमें सहानुभूति होनी चाहिए, लेकिन हमारी आपसे यही गुजारिश है कि आप उन्हें सलाह न दें।

महिलाओं से बहस करने के दो तरीके हैं, लेकिन दोनों में से कोई भी कारगर नहीं है।

3. महिलाएं खाना बनाने वाले पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं।

लाखों साल पहले, हमारे पूर्वज जंगल में शिकार करते और उसे महिला के लिए पकाकर लाते थे। आज भी, 21वीं सदी में, जो पुरुष महिलाओं के लिए खाना बनाते हैं, वे उनके मन में कामुकता की प्राचीन भावनाएँ जगाते हैं, इसीलिए उन्हें बाहर डिनर पर ले जाना उन्हें लुभाता है। इसलिए, भले ही उन्हें भूख न हो, उन्हें होटल में डिनर पर ले जाएं। इससे आपका मकसद पूरा हो जाएगा। अगर आप पुरुष हैं, तो खाना पकाने की कला का अभ्यास करें।

4. महिलाएं उन पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं जो नृत्य कर सकते हैं।

नृत्य का मुख्य उद्देश्य लोगों का ध्यान आकर्षित करना है। जब जोड़े नृत्य करते हैं, तो वे एक-दूसरे के शरीर को देखते हैं। यहां तक कि जानवर भी संभोग से पहले ऐसा करते हैं। आठ पुरुषों में से केवल एक ही लयबद्ध नृत्य कर सकता है। उसके हाव-भाव में एक विशेष लय होती है, वह आसानी से संगीत की ताल का अनुसरण करता है, लेकिन महिलाओं में धुन और लय का सहज ज्ञान होता है, इसलिए उनके कदम

सहजता से थिरकते हैं। कई महिलाएं केवल अपने मनपसंद पुरुष का ध्यान आकर्षित करने के लिए नृत्य करती हैं। जो पुरुष नृत्य करने के लिए तैयार होता है और नृत्य मंच पर उतरता है, वह महिलाओं का चहेता होता है और उसे कभी दोस्तों की कमी महसूस नहीं होती। यदि आप पुरुष हैं, तो हमारी प्रेम संबंधी सलाह यह है कि खाना पकाने की कक्षा समाप्त होने के बाद, नृत्य कक्षा में दाखिला लें।

नृत्य एक ऐसा भाव है जो आपकी आशाओं और आकांक्षाओं को व्यक्त करता है।

5. वह ऐसे पुरुष की ओर आकर्षित होती है जिसके साथ वह सुरक्षित महसूस करती है।

महिलाएं तीन बातों को लेकर बेहद असुरक्षित महसूस करती हैं: 1- उनका रूप-रंग, 2- आर्थिक मामले और 3- क्या कोई उनसे प्यार करेगा या नहीं। महिलाओं को लगातार यह बताने की ज़रूरत होती है कि वे सुंदर दिखती हैं, उनका परफ्यूम अच्छा है, वे अच्छा खाना बनाती हैं और उनके साथ समय बिताना अच्छा लगता है। अगर आप उनके नए हेयरस्टाइल या नए जूतों पर ध्यान नहीं देते, तो उन्हें लगता है कि आप उनसे प्यार नहीं करते। अगर आप उन्हें लगातार बताते रहें कि वे कितनी खूबसूरत दिखती हैं और उनके कपड़ों का चुनाव कितना अच्छा है, तो वे उत्साहित हो जाती हैं और रोमांस के लिए उत्सुक हो जाती हैं। जो पति देर से घर आता है और उन्हें यह नहीं बताता कि वह कहाँ था या उसने दिन भर क्या किया, तो महिलाएं शक करने लगती हैं और असुरक्षित महसूस करने लगती हैं। इसलिए, पति को उन्हें फोन करके बताना चाहिए कि वह कब घर आएगा या कभी-कभी फोन करके कहना चाहिए, 'मुझे तुम्हारी याद आ रही है।' तभी उनका डर कम होगा।

‘क्या इस ड्रेस में मेरा पिछला हिस्सा थोड़ा बड़ा दिख रहा है?’ वह उससे पूछती है। वह कहता है, ‘अरे वाह! पीछे से तो तुम बिलकुल आशा पारेख जैसी दिख रही हो।’

6. महिलाएं उन पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं जिन्हें बच्चे पसंद होते हैं।

एक महिला हमेशा से रिश्ते को एक आरामदायक घोंसले की तरह देखती आई है - जहाँ उसे सुरक्षा और जीवन की गारंटी मिलती है, और जहाँ वह स्वतंत्र रूप से रह सकती है। नए जीवन को जन्म देने में महिलाओं की भी भूमिका होती है, इसलिए वे ऐसे पुरुष की ओर आकर्षित होती हैं जो बच्चों से प्यार करता है, उनके साथ खेलता है, उन्हें हँसाता है और रात को उन्हें कहानियाँ सुनाता है।

7. महिलाएं मजबूत और स्वस्थ दिखने वाले पुरुषों की ओर आकर्षित होती

हैं।

दुनिया में कहीं भी पुरुष का चुनाव करते समय महिलाएं उसकी अच्छी सेहत को प्राथमिकता देती हैं; इसके दो कारण हैं। पहला, अगर वह स्वस्थ नहीं है, तो उसकी जल्दी मृत्यु हो सकती है या वह लंबे समय तक आर्थिक रूप से सक्षम नहीं हो पाएगा। दूसरा, उसे जो बीमारी है, वह उसके बच्चों में फैल सकती है और अगर उसकी बीमारी संक्रामक है, तो संपर्क के माध्यम से उसकी पत्नी और बच्चों में भी फैल सकती है। एक स्वस्थ पुरुष स्वस्थ बच्चों को जन्म दे सकता है और जीवन भर अपने परिवार का भरण-पोषण कर सकता है। महिलाओं को कमजोर शरीर वाले और मुंह से दुर्गंध आने वाले पुरुष पसंद नहीं आते।

महिलाओं को ऐसे पुरुष पसंद आते हैं जिनकी त्वचा अच्छी हो, जो ऊर्जावान और मजबूत शरीर वाले हों, स्वस्थ हों, तेज चाल वाले हों, जिनके कदम फुर्तीले हों और जिनका दृष्टिकोण नेक हो। जो पुरुष हमेशा सुस्त रहते हैं, जिनके कदम फुर्तीले नहीं होते, वे शायद लंबी उम्र जी लें, लेकिन उनमें कोई महत्वाकांक्षा नहीं होती और उनका जीवन अर्थहीन होता है, इसलिए उनसे संसाधन जुटाने की उम्मीद रखना व्यर्थ है। इसलिए, अगर आप पुरुष हैं, तो उठिए और सीधे जिम जाइए और व्यायाम कीजिए। फिर खाना बनाइए और उसके बाद ही अपनी पत्नी को नाचने के लिए ले जाइए।

महिलाएं असफल पुरुषों को क्यों नहीं चाहतीं?

हर जगह शोध पत्रों में यही कहा गया है कि महिलाएं महत्वाकांक्षी पुरुषों को नापसंद करती हैं। वे आलसी, नौकरी गंवाने वाले और महत्वाकांक्षाहीन पुरुषों से दोस्ती तोड़ देती हैं। महिलाएं मेहनती, लगनशील और सफल व्यवसाय चलाने वाले पुरुषों को पसंद करती हैं! लेकिन पुरुषों के मामले में ऐसा नहीं है। अगले अध्याय में हम इस बारे में और जानेंगे। पुरुष तो बस यही देखते हैं कि क्या महिलाएं अपने बीज बोने के लिए पर्याप्त साहसी हैं।

इसे पढ़ने के बाद महिलाओं को लग सकता है कि पुरुष बहुत चालाक और धोखेबाज होते हैं, लेकिन प्यार के इस खेल में महिलाओं को पुरुषों के बारे में अच्छी जानकारी होनी चाहिए।

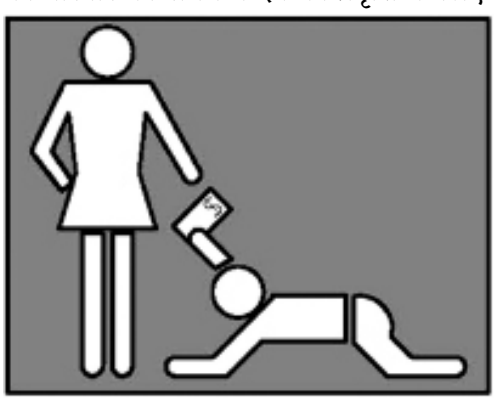
वह अचानक बोलता है, "क्या हम आज रात जगह बदल लें?" वह जवाब देती है, "यह बहुत अच्छा विचार है। मैं सोफे पर बैठ जाऊंगी और तुम इस्त्री करने वाले तख्ते के पास खड़े हो जाओ और हम साथ में सेक्स करेंगे।"

महिलाओं का ध्यान हमेशा संसाधनों पर ही केंद्रित रहता है।

सभी युद्ध पुरुषों द्वारा शुरू किए गए थे और प्रत्येक युद्ध का उद्देश्य शत्रु के क्षेत्र पर कब्जा करना और उसके संसाधनों को लूटना था। संसाधन मुख्य रूप से दो श्रेणियों में आते हैं। एक है भूमि, खनिज, शहर आदि और दूसरा है प्रजनन संबंधी, अर्थात् महिलाएं। इतिहास में अनेक युद्ध लड़े गए हैं, जिनमें पुरुषों ने अपने शत्रु के क्षेत्र पर कब्जा किया, उनकी संपत्ति लूटी, शत्रु और उसके बच्चों को मार डाला और शत्रु की महिलाओं का अपहरण या बलात्कार किया।

शिवाजी महाराज इस मामले में अपवाद थे। जब एक शत्रु महिला को दरबार में लाया गया, तो उनके शब्द केवल इतने ही थे, 'काश हमारी माता सुंदर होतीं, तो हम भी सुंदर हो जाते!' लेकिन इतिहास में महिलाओं की हत्याएं बहुत कम हुई हैं, क्योंकि उन पुरुषों ने महिलाओं को अपने वंश को दूर-दूर तक फैलाने के अवसर के रूप में देखा।

आधुनिक पुरुष की इच्छा अधिक से अधिक धन अर्जित करना और प्रभुत्व स्थापित करना है। महिलाओं को भी ऐसे पुरुष पसंद आते हैं। महिलाएं हमेशा से पुरुषों की इस बात के लिए आलोचना करती रही हैं कि वे परिवार से अधिक काम में रुचि रखते हैं। महिलाएं पुरुषों के झगड़ालू स्वभाव की आलोचना करती हैं, लेकिन उससे भी अधिक वे इस बात की आलोचना करती हैं कि वे परिवार को समय नहीं देते। हालांकि, पुरुषों को बहुत अधिक धन अर्जित करने के लिए इतनी मेहनत करनी पड़ती है, और महिलाओं को धनवान पुरुष ही पसंद आते हैं। इसका अर्थ यह है कि पुरुषों की परिवार को समय न देने की प्रवृत्ति के लिए महिलाएं ही जिम्मेदार हैं।



विवाह का नया अंतर्राष्ट्रीय प्रतीक

सारांश -

प्राचीन काल में महिलाएं जीवनसाथी चुनते समय इस बात का ध्यान रखती थीं कि वह उन्हें लंबे समय तक सुखी रख सके, क्योंकि गलत चुनाव का अर्थ था भुखमरी और परित्याग का जीवन जीना – यानी कष्ट भोगना। 21वीं सदी की महिलाओं ने भी यही मानदंड अपनाए हैं। आज की महिलाएं भी अपमान और तिरस्कार का जीवन नहीं जीना चाहतीं। वे परित्यक्त बनकर नहीं रहना चाहतीं, वे सम्मान पाना चाहती हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि सभी महिलाएं पुरुष के धन को महत्व देती हैं, बल्कि वे यह देखती हैं कि क्या उसमें वे गुण हैं जो उसे धन, प्रतिष्ठा, प्रसिद्धि, घर और स्थिरता दिला सकते हैं? यानी क्या वह बुद्धिमान है, महत्वाकांक्षी है, और नशे का आदी नहीं है? इसका अर्थ यह नहीं है कि महिलाएं तुरंत ऐसे पुरुष से विवाह करने की इच्छा रखती हैं जिसमें ये सभी गुण हों! लेकिन वे निश्चित रूप से इन्हें प्राथमिकता देती हैं। इसलिए, चाहे वह 22 वर्षीय मस्तिष्क शल्य चिकित्सा का छात्र हो या कानून का, उन्हें विश्वास है कि वह सुखी जीवन जीने के लिए आवश्यक संसाधन अर्जित कर लेगा।

हाल ही में अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन द्वारा एक नया अध्ययन प्रकाशित किया गया। महिलाओं के नितंबों के बारे में उनके निष्कर्ष इस प्रकार थे: 1. केवल 5% महिलाओं को लगता है कि उनके नितंब बहुत बड़े हैं। 2. 12% महिलाओं को लगता है कि उनके नितंब बहुत छोटे हैं। 3. शेष 83% महिलाओं ने कहा कि उन्हें अपने नितंबों की परवाह नहीं है। उन्हें अपना बॉयफ्रेंड पसंद है। वह एक अच्छा लड़का है और वे जल्द ही शादी करने वाले हैं। बस इतना ही।

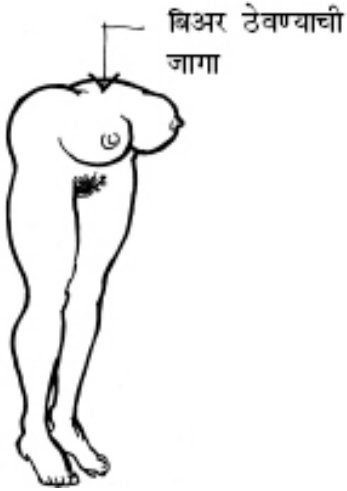
*जिन मानदंडों का इस्तेमाल पहले की दाइयाँ और दादी-नानी जीवनसाथी चुनने के लिए करती थीं, वही मानदंड आज भी महिलाएं अपनाती हैं। समाज में चाहे कितना भी बदलाव आ जाए, महिलाएं आज भी देखती हैं कि पुरुष उन्हें कितने संसाधन उपलब्ध करा सकते हैं।

*महिलाएं अपने साथी की आलस्य और लक्ष्यहीन जीवनशैली से परेशान नहीं होतीं, क्योंकि तब उन्हें यकीन हो जाता है कि पुरुष में संसाधन जमा करने का कौशल नहीं है।

*महिलाएं ऐसा साथी चाहती हैं जो सेवा प्रदान कर सके, जो उनके बच्चों के साथ प्यार से पेश आए और जो पूरे परिवार की रक्षा करे।

अध्याय 4

सच में, पुरुष क्या चाहते हैं?



परिपूर्ण स्त्री

पुरुष 'और वे हमेशा के लिए खुशी-खुशी रहने लगे' जैसी रिश्ते की उम्मीद नहीं करते, बल्कि उनका रिश्ता मुख्य रूप से दी जाने वाली सेवाओं पर आधारित होता है। महिला उनसे संसाधन चाहती है, जबकि पुरुष उनसे सेवाएं चाहता है, इसीलिए ये रिश्ते 'लेन-देन' के होते हैं, इसमें कोई संदेह नहीं होना चाहिए। यानी, सेवाओं के बदले संसाधन और संसाधनों के बदले सेवाएं। जब पुरुषों से उनके जीवन में रही महिलाओं के बारे में पूछा जाता है और उन्हें वर्णित करने के लिए कहा जाता है, तो वे उनके द्वारा दी गई सेवाओं के अलावा कुछ नहीं कह पाते, यानी, देखो! वे कहते हैं, 'वह बेहद खूबसूरत है', 'वह घर को बहुत साफ-सुथरा रखती है', 'वह बच्चों की अच्छी देखभाल करती है', 'वह एक अच्छी दोस्त है, उसका शरीर सुडौल है', 'वह प्यार में एक अच्छी साथी है', और बस इतना ही। संक्षेप में, वे ऐसी सेवाओं के बारे में बात करते हैं जिन्हें वे प्रति घंटे की दर से भी खरीद सकते हैं। जब महिलाओं से उनके पुरुषों के बारे में पूछा जाता है, तो वे उन्हें इस तरह वर्णित करती हैं। 'वह मुझे बहुत लाड़-प्यार करता है', 'वह मुझे खूब हंसाता है', 'उसकी नौकरी अच्छी है', 'उसका अपना घर है' इत्यादि। दूसरे शब्दों में, वह संसाधन उपलब्ध कराता है। हालांकि, समाज संसाधनों के बदले सेवाओं के

इस आदान-प्रदान को एक बड़ा ही आकर्षक नाम देता है, जिसे 'साथीपन' या अनुकूलता कहते हैं! क्योंकि यह पवित्र लगता है, इसमें मिठास है और समाज के निर्माण के लिए अच्छा है, लेकिन मूलतः यह सिर्फ एक साधारण लेन-देन है। सेवाओं के बदले संसाधन! पुरुषों को केवल स्त्री की शारीरिक सुंदरता और उसके द्वारा दी जाने वाली सेवाओं में ही रुचि होती है।

यदि आप महिला पाठक हैं, तो आपको लग सकता है कि हमने जानबूझकर पुरुषों को सतही और स्वार्थी के रूप में चित्रित किया है! लेकिन हमारा ऐसा कोई इरादा नहीं है। हम आपको यह दिखाना चाहते हैं कि पुरुषों की ज़रूरतें और प्राथमिकताएँ बहुत सरल होती हैं और यदि आप उनकी सही ज़रूरतों को सही समय पर पूरा करती हैं, तो आपको एक खुशहाल पुरुष मिलेगा, लेकिन यदि आप महिलाओं के मूल्यों की तुलना पुरुषों के मूल्यों से करती रहेंगी और उन्हें सही-गलत के पैमाने पर तौलती रहेंगी, तो केवल संघर्ष और चिरस्थायी दुख ही आपके रास्ते में आएंगे।

> पुरुषों में केवल दो ही भावनाएँ होती हैं। एक भूख और दूसरी कामुकता। या तो वह सैंडविच बना रहा होता है या...

कई लोग, विशेषकर महिला मुक्ति आंदोलन में शामिल महिलाएं, पुरुषों के आकर्षण के मापदंड सुनकर बहुत क्रोधित हो जाती हैं... वे तो यहाँ तक कह देती हैं कि पुरुषों को केवल सुंदरता की ही परवाह होती है। यह उनके स्वभाव का प्रतिबिंब है। वे अक्सर सुझाव देती हैं या ज़ोर देकर कहती हैं, 'कृपया, इस विकृत पुरुषवादी दृष्टिकोण पर चर्चा भी न करें और इसकी प्रशंसा तो दूर की बात है, क्योंकि इससे महिलाओं के आत्मसम्मान को ठेस पहुँचती है।' लेकिन सच्चाई यह है कि पुरुषों की यह प्राथमिकता उनके पूर्वजों से चली आ रही है कि उनकी नज़र में मानव जाति के विस्तार के लिए यौवन और शारीरिक सुंदरता सबसे महत्वपूर्ण हैं। बेशक, समाज का बहुत विकास हुआ है। समाज में नाटकीय परिवर्तन आए हैं, फिर भी महिलाओं के प्रति पुरुषों का रवैया बिल्कुल नहीं बदला है। पुरुषों के इस दृष्टिकोण को छिपाना या नकारना मौसम को कोसने जैसा है, जैसे पूछना, "क्या अभी बारिश शुरू हुई?" या जंगली जानवर शाकाहारी क्यों नहीं होते?

> महिलाओं के प्रति पुरुषों के आकर्षण के मानकों को बदलना उन्हें यह बताने जैसा है कि केवल इसलिए कि उनके पास दाढ़ी और मूंछें हैं, उन्हें उन्हें बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है।

एक बार जब आप यह मान लें कि पुरुषों का शरीर अद्भुत है, तो सब कुछ आसान हो जाएगा। पुरुषों के प्रति महिलाओं के आकर्षण को उनकी कमजोरी समझकर अध्ययन करें और आप उन्हें वश में करने के उनके तरीके जान जाएंगे। लाखों वर्षों से मक्खियाँ केवल कीड़े-मकोड़े ही पसंद करती आई हैं, इसलिए मछली पकड़ने जाते समय अपनी छड़ी के सिरे पर कीड़े-मकोड़े लगाना बेहतर होगा, क्योंकि मक्खियाँ इन्हें पसंद करती हैं। मछली को अपनी पसंद का भोजन देना बुद्धिमानी नहीं है, और यह सोचना भी मूर्खता है कि मछली खुशी-खुशी आपकी नाव में आ जाएगी, सिर्फ इसलिए कि आपको वह पसंद है। मछली पकड़ने के लिए यह जानना ज़रूरी है कि मछलियाँ क्या सोचती हैं और उन्हें क्या पसंद है। ठीक उसी तरह, यदि आप पुरुषों के मस्तिष्क की संरचना को समझ लें, तो आप समझ जाएंगे कि उनसे कैसे निपटना है, यही है पुरुष प्रबंधन! पुरुषों को आकर्षित करने के तरीके सीखें।

मीडिया पुरुषों के विचारों को किस प्रकार प्रभावित करता है?

मीडिया, विशेषकर महिलाओं की पत्रिकाओं की अक्सर इस बात के लिए आलोचना की जाती है कि वे महिलाओं के सौंदर्य मानकों को बढ़ावा देती हैं, जिस तरह का रूप वे पाना चाहती हैं, लेकिन जो बात महिलाओं की पत्रिकाओं के लिए सच है, वह पुरुषों की पत्रिकाओं के लिए सच नहीं है। महिलाओं की पत्रिकाएँ महिलाओं को दुबली-पतली, ज़ीरो साइज़ की दिखाती हैं। आखिर महिलाओं की यह दुबली-पतली छवि कहाँ से आती है? फैशन शो के कैटवॉक से। दरअसल, यह एक व्यावसायिक पहलू है, क्योंकि ऐसी दुबली-पतली महिलाएँ उनके कपड़ों के लिए सिर्फ एक हैंगर की तरह होती हैं। अवलोकन से पता चलता है कि पुरुष ऐसी दुबली-पतली महिलाओं की ओर बिल्कुल भी आकर्षित नहीं होते। इसके पीछे असली कारण यह है कि ऐसी ज़ीरो साइज़ की महिलाओं के बच्चे होने की संभावना कम होती है और पुरुषों के दिमाग में यह बात पक्की तरह बैठ गई है कि उन्हें अपनी संतान के लिए एक सुडौल शरीर वाली महिला चाहिए। पुरुषों की पत्रिकाओं के छपने के पीछे यही मुख्य विचार होता है। पुरुषों की पत्रिकाओं में मोटरसाइकिल या कार के विज्ञापनों को देखिए। उनमें मुख्य रूप से आकर्षक शारीरिक बनावट वाली महिलाओं को दिखाया जाता है, यही कारण है कि आपको हार्ले डेविडसन के विज्ञापनों में कभी भी दुबली-पतली महिलाएँ नहीं दिखेंगी। मिस यूनिवर्स प्रतियोगिता देखने के लिए 80% पुरुष इकट्ठा होते हैं, लेकिन फैशन शो देखने के लिए व्यवसायी और महिलाएं इकट्ठा होती हैं।

मैं और मेरी पत्नी बिस्तर पर लेटे हुए टीवी शो 'कौन बनेगा करोड़पति' देख रहे थे। मैंने उसकी तरफ देखकर पूछा, 'तो तुम्हारा क्या ख्याल है? क्या हम इसमें हिस्सा लें?' इस पर उसने हिचकिचाते हुए कहा, 'नहीं।' मैंने पूछा, 'क्या यही तुम्हारा अंतिम फैसला है?' उसने मेरी तरफ देखकर कहा, 'हाँ।' इस पर मैंने कहा, 'ठीक है, मैं फ़ोन-ए-फ्रेंड लाइफ़लाइन का इस्तेमाल करता हूँ।'

एरिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डगलस केनरिक्स और उनके सहयोगियों द्वारा किए गए एक अध्ययन में कुछ चौंकाने वाले निष्कर्ष सामने आए हैं। मीडिया द्वारा दिखाई जाने वाली आदर्श महिला की छवि का पुरुषों के निजी जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उन्होंने पाया कि जिन पुरुषों को आकर्षक महिलाओं की तस्वीरें दिखाई गईं और फिर उनसे उनके वास्तविक जीवन के साथी के बारे में पूछा गया, उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि उनके साथी अच्छे नहीं दिखते और वे उनसे संतुष्ट नहीं हैं। इससे भी बुरी बात यह है कि कुछ पुरुषों को बेहद खूबसूरत महिलाओं की तस्वीरें दिखाई गईं। उस समय, पुरुषों ने स्वीकार किया कि वे अपने साथियों के प्रति ईमानदार नहीं थे, वे उन्हें गंभीरता से नहीं लेते थे। वे उनसे संतुष्ट नहीं थे और उनके बीच कोई आत्मीयता नहीं थी। आश्चर्यजनक रूप से, यहां तक कि जिन पुरुषों की पत्नियां सर्वसम्मति से आकर्षक थीं, उन्होंने भी कहा कि केवल अन्य सुंदर महिलाओं की तस्वीरें देखकर वे खुश नहीं थे। बेशक, यह अपरिहार्य है, क्योंकि इंटरनेट या विज्ञापनों में दिखाई जाने वाली इन महिलाओं की तस्वीरों के चयन में कई मापदंड लागू होते हैं, और 150 से 200 तस्वीरों में से एक तस्वीर का चयन किया जाता है। संक्षेप में, इन तस्वीरों में दिखने वाली महिलाएं हमारे वास्तविक जीवन की महिलाएं नहीं हैं। हमारे पूर्वजों के समय में ऐसा नहीं था। उन्हें उपलब्ध महिलाओं में से एक वास्तविक, पूरी तरह जागरूक महिला को स्वीकार करना पड़ता था, इसीलिए उन्हें अपनी कल्पनाओं को बेकाबू होने देने और झूठे सपने देखने की अनुमति नहीं थी। मूलतः, मान्यताएँ तर्क पर आधारित थीं, यही कारण है कि हमारे पूर्वज आज के 21वीं सदी के पुरुषों की तुलना में अपनी पत्नियों से अधिक खुश और संतुष्ट थे; क्योंकि उन्हें वह मिला जो वे चाहते थे।

आज भी, जीवनसाथी चुनते समय पुरुष महिलाओं का मूल्यांकन उनके रंग के आधार पर करने की गलती करते हैं। पहले पुरुष महिलाओं का चयन करते समय उनके वंश को मानदंड मानते थे, लेकिन आधुनिक तकनीकों ने उन्हें भ्रमित कर दिया है। आज

कॉस्मेटिक सर्जरी और बॉडी इंप्लांटेशन जैसे आधुनिक उपचारों के कारण, वे सत्य और असत्य के बीच अंतर भी नहीं कर पाते। इसकी तुलना आज के फास्ट फूड से की जा सकती है। आज की पीढ़ी में यह गलत धारणा है कि फास्ट फूड जीवन के लिए अनिवार्य है, और परिणामस्वरूप उन्हें मधुमेह, मोटापा और कुपोषण जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।

सच कहें तो, मीडिया पुरुषों के बहिर्मुखी स्वभाव और पत्नियों के प्रति वफादारी की कमी में योगदान देता है। मीडिया महिलाओं की पुरुषों को आकर्षित करने की अवचेतन इच्छा को बढ़ावा देता है; परिणामस्वरूप, महिलाएं बेवजह कॉस्मेटिक सर्जरी पर लाखों रुपये खर्च करती हैं। वे शारीरिक पीड़ा सहती हैं, कपड़ों और मेकअप पर अनावश्यक खर्च करती हैं, अन्य महिलाओं से प्रतिस्पर्धा करती हैं और पुरुषों को आकर्षित करने के लिए प्रयासरत रहती हैं।

सुंदरता समय के साथ फीकी पड़ जाती है... लेकिन इम्प्लांटेशन बना रहता है।

आखिर पुरुष क्या चाहते हैं...?

पुरुषों की महिलाओं से केवल चार बुनियादी अपेक्षाएं होती हैं।

१.प्रणय

2. भोजन, धुले हुए कपड़े, देखभाल
3. प्यार और वह दोनों ही उसकी सर्वोपरि प्राथमिकता हैं।
4. उसे कभी-कभी अकेला छोड़ देना चाहिए और उस समय उसके विचारों में बाधा नहीं डालनी चाहिए।

कितना आसान है! पुरुष अक्सर विचारशील और संतुलित होते हैं, और उनकी ज़रूरतें केवल चार ही होती हैं। अगर आप यह पहचान सकें कि इन चार ज़रूरतों में से कौन

सी ज़रूरत किस समय ज़रूरी है, तो आपकी ज़िंदगी बहुत आसान हो जाएगी, लेकिन समस्या यह है कि पुरुषों के लिए ज़रूरी चीज़ों की सूची महिलाओं के लिए कम ज़रूरी या अनावश्यक होती है। यही बात उन पुरुषों पर भी लागू होती है जो देर रात तक काम करते हैं, ओवरटाइम करते हैं या एक साथ दो नौकरियाँ करते हैं। तो इसके पीछे उनका इरादा अपने परिवार की ज़रूरतों, जैसे भोजन, कपड़े और आवास, को बेहतर ढंग से पूरा करना होता है, लेकिन महिलाएं इसे इस बात का सबूत मानती हैं कि पुरुष काम में उनसे ज़्यादा रुचि रखते हैं।

पुरुष महिलाओं को क्या बताना चाहते हैं? (संख्या 153)

जब भी संभव हो, पुरुषों को अपने पार्टनर के साथ भी उन्हीं शब्दों का प्रयोग करना चाहिए जिनका वे अपने व्यावसायिक लेन-देन में उपयोग करते हैं—जैसे 'कृपया', 'धन्यवाद', 'क्षमा करें', आदि।

रिश्तों में, ज़्यादातर पुरुष अपनी महिलाओं को हर वो चीज़ देते हैं जिससे उनकी ये चार बुनियादी ज़रूरतें पूरी हो सकें। इसका मतलब ये है कि वो उन्हें किसी अच्छे होटल में डिनर पर ले जाते हैं, डांस के लिए ले जाते हैं, उन्हें यकीन दिलाते हैं कि वो कितनी खूबसूरत दिखती हैं और दुनिया की इकलौती खूबसूरत औरत हैं - आप समझ ही गए होंगे कि ऐसे में वो क्या कहना चाहते हैं। इन सबके पीछे उनका मुख्य मकसद यही होता है कि महिला उनकी बुनियादी ज़रूरतों को पूरा करे। ऐसे मौकों पर वो उनसे बहुत प्यार से बात करते हैं। अगर वो इस पल ये आश्वासन चाहती हैं कि 'हम ज़िंदगी भर साथ रहेंगे', तो वो ये भी कर देते हैं, भले ही ये झूठ हो! क्योंकि यही उस पल की ज़रूरत होती है और पुरुषों की दुनिया में ऐसा करना जायज़ है, इसमें कोई गुनाह नहीं।

अपने पार्टनर से हमेशा यह उम्मीद मत रखना कि वो आपको ही प्राथमिकता देगा। कभी उसके लिए दोस्त पहले होते हैं, कभी उसके बच्चे! कभी उसकी कार पहले, कभी उसकी टीम पहले, या उसका कारोबार! और कभी-कभी आप भी पहले होती हैं!

रोमांस के लिए पुरुष क्या-क्या नहीं करते!

पुरुष महिलाओं के लिए जो कुछ भी करते हैं, वे उनसे रोमांस और अन्य लाभ प्राप्त करने के लिए करते हैं। महिलाएं भी यह जानती हैं। 'मुझे शॉपिंग पर ले चलो,' वह कहती हैं, 'मेरे लिए यह काम कर दो,' 'मुझे लंबी ड्राइव पर ले चलो,' 'फिल्म देखने, डिनर पर ले चलो या मुझे मेरी माँ के घर छोड़ दो,' 'बच्चों को सुला दो,' 'गैरेज को पेंट

कर दो,' उनके पास करने के लिए चीजों की एक लंबी सूची होती है। पुरुष ये सब करते हैं, लेकिन बदले में क्या? रोमांस! आप पूछ सकते हैं, लेकिन इसका उत्तर सरल है, क्योंकि कोई भी पुरुष यह सब केवल एक महिला के लिए करता है, किसी दूसरे पुरुष के लिए नहीं! और अगर वह कभी किसी दूसरे पुरुष के लिए ऐसा करता है, तो यह उस पर एक तरह का मौन ऋण है और उसे किसी न किसी समय इसे चुकाना ही पड़ता है।

यदि कोई पुरुष ऐसी महिला के साथ शारीरिक संबंध नहीं रखता है, लेकिन फिर भी उसे अपना समय देता है, तो उस समय का निवेश उस पुरुष के लिए एक ऋण के समान है; उसे इसे किसी और रूप में चुकाना होगा।

> स्कॉट, क्रिस्टी और उसके दो बच्चों के साथ रहता था। स्कॉट और क्रिस्टी एक साल से रिश्ते में थे, लेकिन उनका रिश्ता टूट चुका था। फिलहाल वह बेरोजगार था और उसके पास रहने की कोई जगह नहीं थी। वह क्रिस्टी के घरेलू कामों में मदद करता था; वह लॉन की घास काटता, कपड़े धोता, कचरा बाहर निकालता, बच्चों की देखभाल करता और उनके लिए खिलौने लाता था। वह हर हफ्ते उन्हें बाहर खाना खिलाने ले जाता था। वह क्रिस्टी को किराए के तौर पर बहुत कम पैसे देता था। वे अलग-अलग कमरों में सोते थे और अब स्कॉट क्रिस्टी के साथ शारीरिक संबंध नहीं रखना चाहता था, लेकिन क्रिस्टी अब भी उसे पसंद करती थी और लंबे समय तक उससे दोस्ती रखना चाहती थी, लेकिन जब स्कॉट ने साफ कह दिया कि वह अब ऐसा नहीं कर सकता, तो क्रिस्टी ने उसे घर से निकाल दिया।
>
> अब वह वहां वापस नहीं जाता, यहां तक कि अपने बच्चों से भी नहीं मिलता। उसे विश्वास है कि उसने क्रिस्टी का कर्ज चुका दिया है और अब वहां वापस जाने की कोई जरूरत नहीं है।

जब कोई पुरुष किसी स्त्री की उपेक्षा करता है, उसकी देखभाल नहीं करता, तो वह स्त्री उसकी सेवा करना बंद कर देती है और अचानक उसे छोड़ देती है। उस समय, पुरुष की आँखें चौड़ी हो जाती हैं और वह फिर से मीठी-मीठी बातें करता है, झूठे वादे करता है और यहाँ तक कि कहता है, 'मैं तुमसे शादी करूँगा।' वह यह भी कहता है, 'मुझे बच्चे बहुत प्यारे हैं।' वह भोजन, साफ कपड़े और प्यार पाने के लिए कुछ भी करता है। पुरुष भाग्यशाली होता है क्योंकि स्त्रीयाँ ऐसी बातों पर आसानी से विश्वास

कर लेती हैं। मेरी स्त्रीयों को यही सलाह है कि आज वह जो कुछ भी दे रहा है, उसका आनंद लें, लेकिन उसकी कल्पनाओं पर कभी विश्वास न करें।

> इतिहास में एक रोचक किस्सा भी है कि सर वाल्टर रैले ने एक महिला के पैरों को गंदा होने से बचाने के लिए अपना नया, भारी कोट उसके सामने कीचड़ में फैला दिया था। उन्होंने ऐसा क्यों किया? आखिर वो 15 महीने की लंबी समुद्री यात्रा से लौटे थे और उन्हें रोमांस की सख्त जरूरत थी, वरना भला कौन समझदार आदमी अपनी महंगी जैकेट को कीचड़ में फैलाएगा?

पुरुषों को रिश्तों की परवाह नहीं होती।

'Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps' में हमने देखा कि पुरुषों के दिमाग में शिकार कौशल, रोमांस आदि के लिए कितनी जगह होती है! पुरुष जो पत्रिकाएँ खरीदते हैं, उनमें उन्हें केवल कैमरे, हॉट व्हील्स, कंप्यूटर, खरीदारी और महिलाओं की तस्वीरें ही दिखती हैं। किसी भी पुरुष पत्रिका में ऐसे लेख नहीं होते:

> पहले ईश्वर ने पृथ्वी बनाई और फिर कुछ समय के लिए विश्राम किया। उसके बाद उन्होंने मनुष्य की रचना की और फिर विश्राम किया। फिर उन्होंने स्त्री की रचना की और तब से न तो ईश्वर और न ही मनुष्य ने कभी विश्राम किया है।

1. आप अपनी शादी की सालगिरह कैसे मनाएंगे?
2. आप महिलाओं के प्रति वफादार कैसे रहते हैं?
3. आप कौन से कपड़े चुनेंगे?
4. आप अपने जीवनसाथी का चुनाव कैसे करते हैं?

लेकिन पुरुषों की पत्रिकाओं में निम्नलिखित लेख अवश्य होते हैं:

1. आप बहुत सारा पैसा कैसे कमाते हैं?
2. आप अपने एब्स को कैसे बढ़ाते हैं?
3. आप रात में कैसे जागते रहेंगे?
4. आप कई महिलाओं के साथ बेपरवाह और अनियंत्रित प्रेम संबंध कैसे रख सकते हैं?

महिलाएं फेमिना, मैत्रिन, वुमन्स एरा, गृहशोभिका, तनिष्का आदि जैसी पत्रिकाओं में लोगों और रिश्तों के बारे में किताबें पढ़ती हैं। हालांकि, पुरुषों को इन विषयों में कोई दिलचस्पी नहीं होती। वे बस इतना चाहते हैं कि कोई उनके लिए खाना बनाए, उनसे

प्यार करे, उनकी इच्छाएं पूरी करे और जब चाहे उन्हें अकेला छोड़ दे। लेकिन इस विषय पर बहुत कम किताबें लिखी जाती हैं, क्योंकि ज्यादातर स्व-सहायता पुस्तकें महिलाओं द्वारा लिखी जाती हैं और 90% से अधिक महिलाएं ही इन्हें पढ़ती हैं। पुरुष रिश्ते निभाने में बहुत कमजोर होते हैं। इसका कारण यह है कि वे इन चीजों के बारे में सोचते ही नहीं हैं और जब सोचते भी हैं, तो अपने मन में ऐसी भयानक तस्वीर बना लेते हैं कि मानो उनके सिर के सारे बाल झड़ गए हों। बच्चे उनके आसपास चिल्ला रहे हों, उनके पास पैसे न बचे हों, पत्नी उन्हें धोखा दे रही हो, उनका पेट खराब हो गया हो और अब उन पर एकपत्नीत्व थोपा गया हो।

खासकर युवा पुरुष रिश्तों को इस तरह देखते हैं कि वे आगे चलकर जीवन में मिलने वाले मौज-मस्ती के अवसरों से वंचित रह जाते हैं... ज़रा सोचिए, अगर सलमान खान ने पहली ही लड़की से शादी कर ली होती, तो क्या वे बाद में ऐश्वर्या, कैटरीना आदि जैसी अभिनेत्रियों से मिलने का मौका नहीं गँवा देते? और यही हाल कई पुरुषों का है। वे अपने रिश्ते तोड़ना नहीं चाहते। उन्हें विविधता चाहिए।

पुरुषों के लिए एकदम सही रिमोट

पुरुष महिलाओं को क्या बताना चाहते हैं? (संख्या 43)

महिलाओं को यह समझना चाहिए कि हर प्रश्न के लिए 'हां' और 'ना' दोनों ही उत्तर स्वीकार्य हैं।

पुरुषों की भाषा:

लंबे समय से पुरुष अपनी चार मूलभूत जरूरतों, विशेष रूप से रोमांस की भूख को संतुष्ट करने के लिए कुछ झूठे और लुभावने वाक्यांशों का इस्तेमाल करते आ रहे हैं - यहां 10 सबसे लोकप्रिय वाक्यांश और उनके अर्थ दिए गए हैं।

1. तुम बहुत सुंदर/खूबसूरत/आकर्षक हो

   (तुम्हारा चेहरा सचमुच बहुत चिकना है और बाएँ और दाएँ हिस्से एक जैसे हैं, जिससे मुझे पूरा यकीन है कि तुम मेरे जीन अगली पीढ़ी तक ले जाओगी। चलो, सेक्स करते हैं!)

2. आज तुम बहुत खूबसूरत लग रही हो!

   (चलो जल्दी तैयार हो जाते हैं, चलो बिस्तर पर चलते हैं!)

3. चलो अच्छे दोस्त बन जाते हैं!

   (मुझे ज्यादा परेशान मत करो। मैं नहीं चाहता कि तुम दिन भर में मुझसे 'मैं कहाँ हूँ?' पूछते हुए 40 एसएमएस और इसी तरह के संदेश भेजो।)

4. आप इस ड्रेस में बेहद सेक्सी लग रही हैं।

   (आपने जो सेक्सी कपड़े पहने हैं, उनसे आपके कर्व्स और भी निखर रहे हैं। ज्यादा देर मत कीजिए।)

5. क्या आप कॉफी पीने चलना चाहेंगे?

   (चलिए, थोड़ा मज़ा कर लेते हैं, और वैसे भी, यहाँ रोशनी कम है, इसलिए हम एक-दूसरे को समझ नहीं पाएंगे।)

6. मैं तुम्हारे लिए एक पेय बना दूँगा।

   (मेरे बिना तुम शराब नहीं पी पाओगे।)

7. मैं देर तक जाग नहीं पाऊँगा, क्योंकि मुझे कल सुबह जल्दी काम पर जाना है।

   (आज आपने मुझे जो आनंद दिया उसके लिए धन्यवाद। मैं अब जा रहा हूँ।)

8. मैं आपके साथ एक सच्ची, ईमानदार मित्रता चाहता हूँ। (भले ही मैं आपके साथ कुछ गलत करूँ, मेरी मंशा अच्छी ही रहेगी।)

9. क्लब बंद होने के बाद मैं आपको फोन करूंगा।

   (अगर आज मेरी किसी और से मुलाकात नहीं हुई, तो मैं आपके पास आऊंगा।)

10. मैं ऐसा हूँ।

    (देखें कि आपको समझ आया या नहीं! यदि नहीं, तो आप अपने रास्ते जाने के लिए स्वतंत्र हैं।)

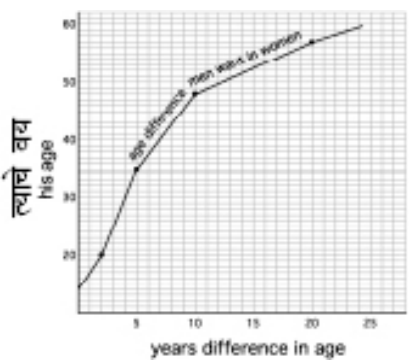
हालांकि ये सभी वाक्य हास्यप्रद हैं, समस्या यह है कि महिलाएं इनमें कुछ सच्चाई समझ लेती हैं और इसलिए कई महिलाएं पुरुषों को ऐसे वाक्य बोलने के लिए मजबूर

करती हैं। कुछ समझदार महिलाएं जल्दी समझ जाती हैं कि उनका साथी दीर्घकालिक मित्रता के लिए उपयुक्त है या नहीं! यदि महिलाएं पुरुषों के इन वाक्यों का सही अर्थ समझ लें, तो वे ऐसे वासनापूर्ण पुरुषों को दूर रख सकती हैं।

पुरुष महिलाओं की प्रजनन क्षमता की ओर आकर्षित होते हैं।

हमारे पूर्वजों के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि एक पुरुष और एक महिला कितने बच्चे पैदा कर सकते हैं और उनका पालन-पोषण कर सकते हैं। अधिक बच्चे पैदा करने के दो मापदंड थे। पहला था यौवन और दूसरा था स्वास्थ्य। महिला जितनी युवा होती है, उसकी बच्चे पैदा करने की क्षमता उतनी ही अधिक होती है। उसकी प्रजनन क्षमता बीस वर्ष की आयु में सबसे अधिक, तीस वर्ष की आयु में मध्यम, चालीस वर्ष की आयु में बहुत कम और पचास वर्ष की आयु में बिल्कुल भी नहीं होती! और आज के युवा भी इसी कारण से अपने से कम उम्र की महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं। इसी कारण से युवा महिलाओं के साथ बलात्कार होता है। संयुक्त राज्य अमेरिका में एक सर्वेक्षण से यह भी पता चलता है कि बलात्कार की शिकार 85% महिलाएं 36 वर्ष से कम आयु की थीं, जो इसे सीधे तौर पर महिलाओं की प्रजनन क्षमता से जोड़ता है।

दुनिया भर में लगभग सभी पुरुष चाहते हैं कि उनकी पत्नियाँ उनसे कम से कम दो से चार साल छोटी हों, और जैसे-जैसे पुरुष की उम्र बढ़ती है, वह युवा महिलाओं की ओर अधिक आकर्षित होता जाता है। प्रो. केनरिक्स और प्रो. कीफ़ इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि बीस वर्ष की आयु का पुरुष अठारह वर्ष की पत्नी चाहता है। तीस वर्ष की आयु का पुरुष तीस वर्ष की पत्नी को प्राथमिकता देता है, चालीस वर्ष की आयु का पुरुष सत्तर वर्ष की पत्नी को प्राथमिकता देता है, और पचास वर्ष की आयु का पुरुष अपने से बीस वर्ष छोटी पत्नी चाहता है।



पुरुषों में धन और कम उम्र की महिलाओं को आकर्षित करने की क्षमता के बीच संबंध की सहज समझ होती है। जर्मन वंशावली विशेषज्ञ कार्ल ग्रामर ने 2,638 पुरुषों और महिलाओं से डेटा एकत्र करने के लिए कंप्यूटर का उपयोग किया और पाया कि जैसे-जैसे पुरुषों की आय बढ़ती है, वे कम उम्र की महिलाओं की तलाश करने लगते हैं। उदाहरण के लिए, 10,000 पाउंड प्रति माह कमाने वाला पुरुष अपने से 5 से 15 वर्ष छोटी महिला चाहेगा। वहीं, 1,000 पाउंड कमाने वाला पुरुष अपने से पांच वर्ष छोटी महिला चाहेगा। सरल शब्दों में कहें तो, पुरुषों को यह विश्वास होता है कि उनके पास जितना अधिक धन होगा, वे महिलाओं के लिए उतने ही अधिक आकर्षक होंगे और उनके बच्चे होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। यदि कोई पुरुष किसी महिला के धन के बल पर उससे संबंध बनाने का निर्णय लेता है, तो संभावना है कि वह उसे उच्च गुणवत्ता वाली सेवाएं प्रदान करेगी। इसमें कोई संदेह नहीं है, क्योंकि महिलाएं दीर्घकालिक संबंध चाहती हैं और इसके लिए त्याग करने को भी तैयार रहती हैं।

तो क्या इसका मतलब यह है कि पचास से अधिक उम्र की महिलाओं को जीवन भर अविवाहित रहना पड़ेगा? नहीं! बिलकुल नहीं। युवा महिलाओं की तरह ही, पचास से अधिक उम्र की महिलाओं को भी खुद को आकर्षक बनाए रखना चाहिए। यानी, अगर वे डेटिंग करना चाहती हैं! महिलाओं की पत्रिकाओं में इस विषय पर कई लेख हैं। उनमें जवां दिखने के टिप्स दिए गए हैं। अगर आप अपना ख्याल रखकर जवां दिखती हैं, तो आप किसी भी उम्र के पुरुषों को आकर्षित कर सकती हैं। इसका इस बात से कोई लेना-देना नहीं है कि अब आपके बच्चे नहीं होंगे। इस संदर्भ में, बॉलीवुड अभिनेत्री रेखा का उदाहरण एक अच्छा उदाहरण है।

पुरुष महिलाओं को क्या समझाना चाहते हैं

इसलिए यदि हमारी कही बात के दो अर्थ हैं, और एक अर्थ आपको क्रोधित या परेशान करता है, तो आपको हमारी कही बात के दूसरे अर्थ पर भी विचार करना चाहिए।

पुरुषों की महिलाओं के प्रति प्राथमिकताओं की यह सूची महिलाओं को असभ्य, गलत, अनुचित और मूर्खतापूर्ण लग सकती है, लेकिन यही सच्चाई है। चाहे आपको

पसंद हो या न हो! जब आप यह समझ जाएंगी कि पुरुषों का दिमाग इस तरह से काम करता है, तो आप एक पुरुष के व्यवहार को समझ पाएंगी और फिर उसे समझना आपके लिए आसान हो जाएगा।

चलिए सीधे मुद्दे पर आते हैं!

दीर्घकालिक मित्रता के लिए पुरुषों की प्राथमिकताएँ

जब कोई पुरुष किसी साथी के साथ लंबे समय तक रहने के बारे में सोचता है, तो वह निम्नलिखित बातों पर विचार करता है।

1. व्यक्तित्व
2. आकर्षण
3. बुद्धिमत्ता
4. हास्यबोध
5. अच्छी शारीरिक स्थिति

अब, इस सूची की तुलना अगली सूची से करें, तो एक पुरुष साथी में महिलाओं की प्राथमिकताओं का क्रम क्या है? दोनों सूचियों में कई बिंदु समान हैं, लेकिन क्रम अलग है। एकमात्र अंतर यह है कि महिलाएं पुरुषों से संवेदनशीलता की अपेक्षा करती हैं, जबकि पुरुष महिलाओं की सुंदरता को महत्व देते हैं।

दीर्घकालिक मित्रता के लिए महिलाओं की प्राथमिकताएँ

जब कोई महिला किसी साथी के साथ लंबे समय तक रहने के बारे में सोचती है, तो वह निम्नलिखित बातों पर विचार करती है।

1. व्यक्तित्व
2. हास्यबोध
३. संवेदनशीलता
4. बुद्धिमत्ता
5. स्वस्थ शरीर

प्राचीन काल में महिलाओं के पास इतनी लंबी सूची नहीं होती थी, क्योंकि उन्हें भोजन और सुरक्षा के लिए पुरुष की आवश्यकता होती थी। प्राचीन काल में पुरुषों को मजाक करने या शतरंज खेलने की जरूरत नहीं होती थी। उनमें भावनाएं होती थीं और वे चाहती थीं कि उन्हें समझा जाए। 21वीं सदी की महिलाओं की तुलना में प्राचीन महिलाओं को जीवनसाथी ढूंढने में कोई समस्या नहीं होती थी।

अब हम आपको पुरुषों का एक और राज़ बताने जा रहे हैं। जब जीवनसाथी चुनने की बात आती है, तो पुरुषों की प्राथमिकताओं की दो अलग-अलग सूचियाँ होती हैं; एक सूची दीर्घकालिक मित्रता के लिए! और एक सूची अल्पकालिक मित्रता के लिए। महिलाओं के मामले में, ऐसी कोई दो अलग-अलग मापदंड नहीं होतीं। असल में, वे अल्पकालिक मित्रता आदि के बारे में सोच ही नहीं सकतीं। आइए देखते हैं कि अल्पकालिक जीवनसाथी की तलाश करते समय पुरुषों की प्राथमिकता सूची क्या होती है।

1. आकर्षण
2. अच्छा स्वास्थ्य
३. कमनीय बांधा
४. आवरग्लास फिगर
5. व्यक्तित्व

अगर आप इस सूची को ध्यान से पढ़ेंगे, तो पाएंगे कि सिर्फ़ दृश्य सुख ही उनके मस्तिष्क में हाइपोथैलेमस को सक्रिय करता है और उनकी इच्छाओं को बढ़ाता है। वैज्ञानिक डेविस बस ने उन 67 चीज़ों की सूची बनाई है जो महिलाएं यौन संबंध के दौरान चाहती हैं। इनमें वफ़ादारी, मिलनसारिता, ईमानदारी, धन, दयालुता, बुद्धिमत्ता, आकर्षण, शिक्षा, उदारता, ज़िम्मेदारी और सहयोग शामिल हैं। उन्होंने पाया कि पुरुष इन सभी मुद्दों पर बिल्कुल नहीं सोचते, जबकि महिलाएं सोचती हैं। जब पुरुष थोड़े समय के लिए आनंद लेना चाहते हैं, तो वे महिलाओं के नकारात्मक पहलुओं को आसानी से नज़रअंदाज़ कर देते हैं। उदाहरण के लिए, अनैतिक संबंधों वाली महिलाएं, शराब पीने वाली महिलाएं, कम पढ़ी-लिखी महिलाएं, बुरी आदतें - इन सब बातों पर वे थोड़े समय के आनंद के दौरान नहीं सोचते, लेकिन इसके विपरीत, जब वे लंबे समय तक दोस्ती करने का फैसला करती हैं, तो वे इन सभी बातों के फ़ायदे और नुकसान के बारे में सोचने लगती हैं। वे दीर्घकालिक दोस्ती के लिए प्रतिबद्धता और आकर्षक शरीर को महत्व देती हैं। बेशक, उन्हें ऐसी महिलाएं पसंद नहीं आतीं जो बहुत ज्यादा बालों वाली हों और इस दोस्ती में रोमांटिक रूप से मुश्किल हों, लेकिन जब उनकी दोस्ती अल्पकालिक होती है, तो उन्हें यह पसंद नहीं आता अगर महिला प्रतिबद्धता की उम्मीद रखती है। एक और बात यह है कि अल्पकालिक दोस्ती के लिए विवाहित महिलाएं कुंवारी लड़कियों की तुलना में पुरुषों को अधिक आकर्षक लगती

हैं, क्योंकि विवाहित महिलाएं प्रतिबद्धता की मांग नहीं करतीं।

जो पुरुष इस तरह की छोटी-सी लिस्ट बनाते हैं, वे इसे हर जगह इस्तेमाल करते हैं, चाहे वो क्लब हो, पब हो, बार हो, बीच हो, जिम हो, आदि। यह मुख्य रूप से शारीरिक सुखों की लिस्ट होती है और हम जानते हैं कि पुरुषों की नज़रें इन पर कितनी टिकती हैं। ऐसी जगहों पर उन्हें कई महिलाओं के चेहरे और शरीर देखने को मिलते हैं। शायद आपको यह पसंद न आए, लेकिन ऐसे पुरुषों का रवैया 'वन-नाइट स्टैंड' जैसा होता है। जो महिला हमेशा भड़काऊ और चुलबुली पोशाक पहनती है, वह ऐसे पुरुष को वैसी ही प्रतिक्रिया देती है जैसी उम्मीद की जाती है। मिनीस्कर्ट, लो-कट ब्लाउज़, भड़कीला मेकअप और भड़काऊ व्यवहार, ये सभी छोटी-सी लिस्ट की प्रतिक्रियाएँ हैं, इसीलिए ऐसी महिलाओं का दीर्घकालिक संबंध नहीं बन पाता। जो महिला किसी पुरुष को दीर्घकालिक मित्रता के लिए आमंत्रित करना चाहती है, उसे उसकी दूसरी लिस्ट का अध्ययन करना चाहिए और उसी के अनुसार कपड़े पहनने चाहिए और शालीन व्यवहार करना चाहिए, लेकिन साथ ही उसे उसका ध्यान आकर्षित करने के लिए उसकी छोटी-सी लिस्ट का भी अध्ययन करना होगा।

निजी विज्ञापन कैसा दिखता है?

अगर आप पत्रिकाओं या अखबारों में जीवनसाथी ढूंढने के विज्ञापन पढ़ें, जैसे 'दुल्हन चाहिए' या 'दूल्हा चाहिए', तो यह स्पष्ट है कि पुरुषों और महिलाओं की प्राथमिकताएं अलग-अलग होती हैं। जब पुरुष 'दुल्हन' की तलाश में विज्ञापन देते हैं, तो वे उसकी सुंदरता, गोरा रंग, 52 सेंटीमीटर से अधिक कद जैसी बातों पर अधिक जोर देते हैं, जबकि जब महिलाएं 'दूल्हा' की तलाश में विज्ञापन देती हैं, तो वे संसाधनों पर अधिक जोर देती हैं। उनका लक्ष्य होता है कि उसकी मासिक आय कम से कम 25,000 रुपये हो, उसके पास अपना घर, कार आदि हो।

नेमे, नॉर्डमेटन के मनोवैज्ञानिक मार्क मेसन ने 2,200 विज्ञापनों का अध्ययन करके यह पता लगाया कि सबसे अधिक मांग किसकी है और किन विज्ञापनों को सबसे अधिक प्रतिक्रिया मिली! उन्होंने एक विशिष्ट शैली पर ध्यान दिया जिसमें ये विज्ञापन 70% अपने बारे में और 30% आपकी ज़रूरतों के बारे में बात करते थे।

नीचे एक ऐसे विज्ञापन का उदाहरण दिया गया है जो अधिक प्रभावी साबित हुआ।

> "पुरुष, उम्र *28* वर्ष, अच्छी आय वाला, ईमानदार, हास्यबोध वाला - एक आकर्षक, युवा, प्यार करने वाली, देखभाल करने वाली उपयुक्त साथी की

तलाश में है।"

इस विज्ञापन की प्रभावशीलता का कारण यह है कि इसमें वह सब कुछ है जो महिलाएं चाहती हैं और उम्मीद करती हैं - युवा और स्वस्थ, जिसका संबंध प्रजनन क्षमता से है।

अब एक महिला के विज्ञापन को देखिए:

'आकर्षक, दुबली-पतली, प्यार करने वाली, संवेदनशील। एक ऐसे दूल्हे की तलाश में है जो प्रतिष्ठित हो। उच्च वेतन वाली, हास्यबोध वाली, ईमानदार और रिश्तों को महत्व देने वाली दुल्हन के लिए उपयुक्त।'

इस विज्ञापन में वह भरपूर संसाधनों के बदले शारीरिक सुंदरता और स्नेह की पेशकश कर रही है।

समाज में कुछ पुरुष और महिलाएं इस बात पर चर्चा करना पसंद नहीं करते कि पुरुष और महिलाएं क्या चाहते हैं। वे नाक-भौं सिकोड़ते हैं और विरोध करते हैं। कुछ लोग बेवजह आलोचना करते हैं, लेकिन फिर भी आलोचना करना सही है। हमेशा याद रखें कि इस पुस्तक में हम कुछ बुनियादी सिद्धांतों की बात कर रहे हैं जो अधिकाधिक लोगों के लिए कारगर साबित हुए हैं! बेशक, इसके कुछ अपवाद भी हैं।

आकर्षक दिखना इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

शोधकर्ता पिछले 50 वर्षों से विषमलिंगी मानव यौनिकता का अध्ययन कर रहे हैं। 1940 में, पुरुषों और महिलाओं के बीच यौन मानदंडों का पहला सर्वेक्षण किया गया था। शोध से पता चला कि हर 10 साल में, पुरुष महिलाओं के आकर्षण को अधिक महत्वपूर्ण मानने लगते हैं, जबकि महिलाएं आकर्षक पुरुषों को पसंद करती हैं, लेकिन वे इस कारक को उतना महत्व नहीं देतीं। लेकिन ये वही समूह है जिसका सर्वेक्षण 1990 में किया गया था। इसका कारण यह है कि दुनिया करीब आ गई है और बीसवीं सदी तक, पुरुष और महिलाएं एक-दूसरे के लिए अधिक सुलभ हो गए हैं। मीडिया ने इसे और हवा दी है और आधुनिक तकनीकों, कौशल, फोटोग्राफी और सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग करके लोगों के मन में यह धारणा बिठा दी है कि आदर्श पुरुष और महिला कैसे होने चाहिए। यह सर्वेक्षण यह भी दर्शाता है कि आकर्षण के बारे में हमारे विचार समय और स्थान के साथ बदलते हैं। सौभाग्य से, हम अपने पूर्वजों की तुलना में पूर्णता के प्रति अधिक जुनूनी हैं। यह शोध यह भी दर्शाता है कि पुरुषों का यह दृष्टिकोण पूरी दुनिया में मौजूद है। यह किसी भी भौगोलिक सीमा तक

सीमित नहीं है। लातवियाई पुरुष आकर्षक महिलाओं के प्रति जुनूनी थे, यही बात यूनानियों और बर्फीले क्षेत्रों के पुरुषों के लिए भी सच थी। चीनी, मोरक्कन, इनुइट और ज़ुलू पुरुष भी अपवाद नहीं हैं। आखिर पुरुषों की नज़र किस चीज़ पर टिकी होती है? और यह सिलसिला हज़ारों सालों से चला आ रहा है। प्लास्टिक सर्जरी और कॉस्मेटिक बनाने वाली कंपनियां इसी बात का फायदा उठाती हैं और इस कारोबार से करोड़ों रुपये कमाती हैं। ये कंपनियां जानती हैं कि पुरुषों को क्या आकर्षित करता है, और इसीलिए वे ऐसे उत्पाद बनाती हैं, ऐसी सर्जरी का लालच देती हैं, ताकि महिलाएं पुरुषों को आकर्षित करने के उद्देश्य से ये सर्जरी करवा लें।

एक पत्नी अपने शयनकक्ष में लगे बड़े दर्पण में अपना चेहरा देख रही है। जो वह देखती है, उससे वह परेशान हो जाती है और अपने पति से कहती है, “धत् तेरे की! मुझे खुद पर शर्म आ रही है। मैं कितनी बूढ़ी, मोटी और बदसूरत दिख रही हूँ। मुझे अभी तुम्हारी तारीफ के चार शब्द सुनने की बहुत ज़रूरत है।” उसका पति जवाब देता है, “लेकिन तुम्हारी नज़र तो अभी भी ठीक है।” यह सुनकर झगड़ा होना लाज़मी है!

पुरुषों के धन संचय करने की प्रेरणा एक आकर्षक साथी की चाहत होती है। एक धनी पुरुष के कंधे पर सिर रखे एक आकर्षक महिला की छवि बहुत लुभावनी होती है। एक आकर्षक महिला को पाने की खुशी किसी ट्रॉफी को जीतने की खुशी के समान होती है। एक आकर्षक महिला साथी को बड़ी कार, सोने की घड़ी, कई डिग्रियां या कला की उत्कृष्ट कृति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य आकर्षक महिलाएं भी ऐसे पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं, लेकिन वे 'अलग' होती हैं! डॉ. बस के शोध से पता चलता है कि किसी भी संस्कृति में, एक बदसूरत पत्नी वाले पुरुष की छवि धूमिल हो जाती है, लेकिन इसके विपरीत, चाहे वह कितना भी बदसूरत दिखे, चाहे वह माइक टायसन जैसा हो, सेब की तरह गोल हो या ऐसा लगे जैसे उसकी नाक पर बस चढ़ गई हो, अगर उसके पास बहुत सारे संसाधन हैं, तो समाज में उसका दबदबा बना रहता है।

‘आकर्षक’ शब्द का क्या अर्थ है?

जब कोई महिला अपने शरीर, चेहरे और कपड़ों को और अधिक आकर्षक बनाने के लिए विशेष प्रयास करती है और अपनी कमियों को छुपाने की कोशिश करती है, तो वह आकर्षक दिखती है, इसमें कोई संदेह नहीं है। एक आकर्षक महिला खुद को

बेहतर ढंग से प्रस्तुत करती है और याद रखें, पुरुष किसी चीज के बजाय उसके बाहरी रूप से अधिक आकर्षित होते हैं। एक महिला का आकर्षक शरीर सीधे उसके स्वास्थ्य से जुड़ा होता है और जिस तरह हम अच्छे परिणामों की उम्मीद में बीमा प्रीमियम का भुगतान करते हैं, उसी तरह वह भी अपनी आकर्षक उपस्थिति के लिए प्रीमियम का भुगतान कर रही होती है। जब एक परिपक्व महिला सुंदर कपड़े पहनती है और खूब मेकअप करती है, तो उसे भी आकर्षक कहा जा सकता है, लेकिन यह केवल उसकी युवावस्था का भ्रम है। कई महिलाएं इस बात से अवगत हैं और इसीलिए पुरुषों के महिलाओं के प्रति दृष्टिकोण के कारण वजन घटाने, कपड़ों और सौंदर्य प्रसाधनों की बिक्री में तेजी से वृद्धि हो रही है।

मनोवैज्ञानिक पॉल रोसिन ने एक प्रयोग किया जिसमें उन्होंने पुरुषों और महिलाओं से पूछा, "आपकी नज़र में एक खूबसूरत महिला कैसी होती है?" उन्होंने उन्हें हर आकार और कद की महिलाओं की तस्वीरें दिखाईं, कुछ बहुत पतली, कुछ बहुत मोटी और कुछ बीच की। महिलाओं ने बहुत पतली महिलाओं की तस्वीरें चुनीं। कोई भी महिला अपवाद नहीं थी। उन्हें पतली महिला आकर्षक लगी और वे सभी उतनी ही पतली होना चाहती थीं। लेकिन पुरुषों को यह बात पसंद नहीं आई। उन्होंने पतली महिलाओं की तस्वीरों को नकार दिया। उन्हें औसत कद-काठी की महिलाएं आकर्षक लगीं। इससे पता चलता है कि आधुनिक महिलाओं की यह गलत धारणा है कि पुरुषों को कम स्तन वाली महिलाएं पसंद आती हैं। आम तौर पर, पुरुषों को औसत कद-काठी या उससे अधिक वाली महिलाएं पसंद आती हैं। कमर के आकार की सुडौल महिलाएं सबसे अच्छी होती हैं!

एक और दिलचस्प खोज यह है कि जिन समाजों में भोजन प्रचुर मात्रा में होता है - जैसे कि संयुक्त राज्य अमेरिका - वहां पुरुषों को पतली महिलाएं आकर्षक लगती हैं, लेकिन जिन समाजों में भोजन की कमी होती है, वहां पुरुष भरी-पूरी महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं। उनके अनुसार, भोजन के प्रति मानसिकता भोजन से अधिक महत्वपूर्ण है।

आदिवासी महिलाएं पत्तियों को लपेट रही हैं

अमेज़न और अफ्रीका की कुछ जनजातियों में महिलाएं पुरुषों को आकर्षित करने के लिए अपने स्तन दिखाती हैं। यहां तक कि हमारी आदिवासी जनजातियों में भी महिलाएं कम कपड़े पहनती हैं। शिक्षित और सभ्य समाजों की महिलाएं इसे देखकर

हैरान होती हैं, लेकिन सच कहें तो, शिक्षित आधुनिक महिलाएं पुरुषों को आकर्षित करने के लिए जो करती हैं, उसमें बहुत कम अंतर है। वे त्वचा के दाग-धब्बे छुपाने के लिए खूब मेकअप करती हैं। वे अपनी आंखों को वास्तविक आकार से बड़ा दिखाने के लिए मस्कारा लगाती हैं। वे अपने होंठों को लाल दिखाने के लिए लिपस्टिक लगाती हैं। वे अपने बालों को सुनहरा रंगती हैं ताकि पुरुषों को लगे कि उनमें एस्ट्रोजन का स्तर अधिक है। वे अपनी युवावस्था बनाए रखने के लिए कॉस्मेटिक सर्जरी करवाती हैं। वे अपने स्तनों को सुडौल दिखाने के लिए पुश-अप ब्रा और नायलॉन स्टॉकिंग्स पहनती हैं। इस तरह वे पुरुषों को आकर्षित करने के लिए हजारों रुपये और समय बर्बाद करती हैं। पुरुषों को युवा और स्वस्थ महिलाएं पसंद आती हैं, वे इसके लिए बहुत प्रयास करते हैं और शायद यही कारण है कि पुरुष महिलाओं की तुलना में जल्दी प्यार में पड़ जाते हैं! आंखों द्वारा प्राप्त संकेत बहुत तीव्र होते हैं।

हम महिलाओं को ऐसा न करने के लिए नहीं कह रहे हैं, हम बस उन्हें यह बता रहे हैं कि वे ऐसा क्यों करती हैं!

पुरुषों की नज़र में 'सुंदरता' का अर्थ क्या है?

जानवरों में सुंदरता की कोई अवधारणा नहीं होती। न तो कभी किसी कुत्ते, बिल्ली या हाथी को सूर्यास्त देखते हुए देखा गया है। न ही यह कहा जाता है कि यह बंदर बहुत बदसूरत है या ये बिल्लियाँ दिखने में साधारण हैं। पशु जगत में केवल एक ही विशेष समय होता है जब महिलाओं को आकर्षक और सुंदर कहा जाता है - और वह समय होता है जब मादा गर्मी में होती है!

लेकिन हम इंसान लगातार अपने आसपास की सुंदरता को खोजते और उसका मूल्यांकन करते रहते हैं। हम किसी तस्वीर को बहुत सुंदर कब कहते हैं? जब हमें अपने आसपास की प्रकृति, लोग, पेड़, नदियाँ आदि का स्पष्ट आभास मिलता है।

> एक बार 45 वर्षीय सरला डॉक्टर के पास से चेकअप करवाकर घर लौटीं और अपने पति से बोलीं, "डॉक्टर ने कहा कि तुम 20 साल की लड़की जैसी दिखती हो।" इस पर पति ने कहा, "क्या उन्हें तुम्हारा निकला हुआ पेट नहीं दिख रहा?" सरला ने कहा, "नहीं, उन्होंने तुम्हारा ज़िक्र तक नहीं किया।"

जब पुरुष महिलाओं की सुंदरता की बात करते हैं, तो उनका तात्पर्य उनकी प्रजनन क्षमता से होता है। सुंदरता में ये गुण निहित हैं: सुडौल शरीर, चमकदार बाल, सुडौल काया, निखरी आंखें और भरपूर ऊर्जा। वास्तव में, ये सभी गुण केवल बेहतरीन शैंपू,

कंडीशनर, क्रीम और फेशियल स्क्रब के इस्तेमाल से ही प्राप्त किए जा सकते हैं, लेकिन ये विशेषताएं आपको स्वस्थ और युवा दिखाती हैं। इसका संबंध आपकी प्रजनन क्षमता से है। विकासवादी दृष्टिकोण से, एक युवा, स्वस्थ महिला अधिक बच्चों को जन्म दे सकती है, जिससे उस पुरुष को अपने वंश को आगे बढ़ाने का अवसर मिलता है। साथ ही, स्वच्छता के नियमों का पालन करने वाली महिलाओं को विश्व भर में आकर्षक माना जाता है, जबकि स्वच्छता के नियमों का उल्लंघन करने वाली महिलाओं को दुनिया भर में गंदा और अनाकर्षक माना जाता है, क्योंकि गंदगी सीधे तौर पर बीमारियों से जुड़ी होती है और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य के लिए खतरा बन सकती है।

न्यू मैक्सिको के एक शरीर क्रिया विज्ञानी, प्रोफेसर रैंडी यार्नहिल ने एक प्रयोग किया जिसमें उन्होंने पुरुषों और महिलाओं को केवल महिलाओं के चेहरों की तस्वीरें दिखाईं और उन्हें क्रम देने के लिए कहा। दोनों पुरुषों और महिलाओं ने ही अधिक उम्र की महिलाओं के चेहरों को अस्वीकार कर दिया; इससे पता चलता है कि 'फेस लिफ्टिंग' उपचार करवाना कितना महत्वपूर्ण है।

हमारी वैश्विक सौंदर्य प्रतियोगिता

लगभग सभी संस्कृतियों में और पूरी दुनिया में, महिलाओं के बीच एक तरह की सौंदर्य प्रतियोगिता चलती रहती है। मानव इतिहास में पहले कभी ऐसा नहीं हुआ कि महिलाओं को सुंदर बनाने पर इतना अधिक पैसा खर्च किया जा रहा हो। अगर आप महिलाओं की पत्रिकाओं को देखें, तो ऐसा लगता है कि 1940 के दशक में वे बिल्कुल अलग थीं। उस समय की महिला पत्रिकाएँ कपड़ों, खान-पान, घर को सुंदर रखने के तरीके, खाना पकाने, मेहमानों का स्वागत करने जैसे विषयों पर केंद्रित होती थीं, लेकिन आज की पत्रिकाओं में 94% विषय केवल महिलाओं की सुंदरता को निखारने के तरीकों से संबंधित हैं। अमेरिकी सरकार को कॉस्मेटिक सर्जरी, सौंदर्य प्रसाधन और विशेष आहार कंपनियों से हर साल 100 करोड़ रुपये की कर योग्य आय प्राप्त होती है। सौंदर्य प्रसाधन निर्माताओं ने न केवल पुरुषों के महिलाओं के प्रति दृष्टिकोण को ध्यान में रखा है, बल्कि महिलाओं के सामने ऐसी छवियाँ बनाई हैं ताकि उनसे अधिकतम धन प्राप्त किया जा सके। महिला मुक्ति आंदोलन में शामिल महिलाएं लगातार यह आवाज उठा रही हैं कि ये व्यावसायिक कंपनियाँ महिलाओं को मूर्ख बना रही हैं, लेकिन इसका कोई असर नहीं दिख रहा है। मीडिया को यह

जिम्मेदारी उठानी चाहिए। लेकिन वे इसमें कोई भूमिका नहीं निभा रहे हैं; बल्कि इसके विपरीत, यह उनके लिए नुकसानदायक साबित हो रहा है। इन सबमें बुरी बात यह है कि कई महिलाएं मीडिया द्वारा प्रचारित सौंदर्य मानकों तक नहीं पहुंच पातीं; इसके परिणामस्वरूप उनका आत्मविश्वास कम हो जाता है और वे भूल जाती हैं कि पुरुष भी दीर्घकालिक मित्रता चाहते हैं और उनके लिए उनके मानक कुछ अलग होते हैं, जिससे व्यक्तित्व, बुद्धिमत्ता और हास्यबोध विकसित करने के तरीके को लेकर भ्रम की स्थिति पैदा हो जाती है।

किसी आकर्षक चेहरे के प्रति हमारी प्रतिक्रिया स्वाभाविक होती है।

2003 में, ऑस्टिन स्थित टेक्सास विश्वविद्यालय की जूडिथ लैंगलोइस और उनके सहयोगियों ने अपने शोध के माध्यम से यह प्रदर्शित किया कि सुंदर, आकर्षक चेहरों के प्रति हमारा लगाव हमारी संस्कृति या परिवेश द्वारा सिखाया नहीं जाता; यह जन्मजात होता है। उन्होंने 8 से 12 सप्ताह के शिशुओं को बदसूरत, कम आकर्षक, औसत और बहुत आकर्षक लोगों की तस्वीरें दिखाईं। फिर उन्होंने वही तस्वीरें 6 से 8 महीने के शिशुओं को दिखाईं। आश्चर्यजनक रूप से, दोनों समूहों के शिशुओं ने आकर्षक तस्वीरों को अधिक देर तक देखा, जबकि उन्होंने बदसूरत और कम आकर्षक तस्वीरों से तुरंत नज़रें हटा लीं। एक अन्य प्रयोग में, उन्होंने एक वर्ष के शिशुओं को गुड़िया दीं। कुछ बदसूरत थीं, कुछ बहुत आकर्षक थीं। बच्चों ने आकर्षक गुड़ियों के साथ अधिक देर तक खेला और बदसूरत गुड़ियों को फेंक दिया। आकर्षक गुड़ियों को देखने पर शिशु अधिक देर तक मुस्कुराते रहे।

> जब पुरुष प्लेबॉय पत्रिका में नग्न महिलाओं की तस्वीरें देखते हैं, तो वे कभी नहीं सोचते, "क्या वह खाना बना सकती है? क्या वह गिटार बजा सकती है? या उसका व्यक्तित्व कैसा है?"

आश्चर्यजनक रूप से, अन्य संस्कृतियों के अध्ययन से भी पता चलता है कि पूरी मानव जाति सुंदरता के प्रति आसक्त है और इसके लिए उनके मानदंड पारंपरिक हैं। 'पुरुष क्यों झूठ बोलते हैं और महिलाएं क्यों रोती हैं' नामक पुस्तक में हमने इस बात को और अधिक विस्तार से समझाया है कि स्त्री के चेहरे के दोनों भाग समान होते हैं - यानी, जिस स्त्री की नाक बाएँ और दाएँ दोनों तरफ से एक जैसी होती है, वह आकर्षक लगती है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ दोनों भाग अलग-अलग हो जाते हैं, इसलिए हम जवानी में अधिक सुंदर दिखती हैं।

पुरुषों को क्या आकर्षित करता है? 70% कूल्हे से कमर का अनुपात।

हमने पहले भी कई बार इस 70% अनुपात का ज़िक्र किया है। इसका कारण यह है कि यह पुरुषों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह 70% अनुपात पुरुषों के दिमाग में इतनी गहराई से बैठा हुआ है कि इसे 'घड़ी के आकार का फिगर' कहा जाता है और ऐसी सुडौल काया वाली महिला के गर्भवती होने की संभावना अधिक होती है। ऐसी सुडौल काया वाली महिला की छवि उन सभी उत्पादों के विज्ञापनों में दिखाई जाती है जिनका इस्तेमाल पुरुष करते हैं। यहां तक कि अगर कोई महिला मोटी भी है, लेकिन उसके कूल्हे और कमर का अनुपात 70% है, तो पुरुष उसे पसंद करते हैं क्योंकि यह उनके दिमाग में संतानोत्पत्ति की इच्छा जगाता है और जिस महिला के कूल्हों और जांघों में चर्बी जमा होती है, वह अपने बच्चों को ठीक से स्तनपान करा सकती है।

> कई पुरुषों का मानना है कि सुडौल स्तनों वाली महिला कम बुद्धिमान होती है। लेकिन सच्चाई यह है कि महिला के स्तन जितने अधिक सुडौल होते हैं, पुरुष की बुद्धि उतनी ही भ्रष्ट हो जाती है।

कुल मिलाकर, पुरुषों को महिलाओं के शरीर इसलिए पसंद आते हैं क्योंकि महिलाएं उनसे भिन्न होती हैं। जहां महिला का शरीर सुडौल होता है, वहीं पुरुष का शरीर कोणीय होता है। जहां महिला कोमल होती है, वहीं पुरुष कठोर होता है, इसलिए शारीरिक भिन्नता के मामले में गुरुत्वाकर्षण का नियम सर्वप्रथम लागू होता है: 'विपरीत चीजें एक-दूसरे को आकर्षित करती हैं।'

पुरुषों को कौन सी चीजें नापसंद होती हैं?

एक पुरुष उस महिला से दूरी बना लेगा जो लगातार अपनी शारीरिक खामियों के बारे में शिकायत करती रहती है। उदाहरण के लिए,

मेरी जांघें बहुत मोटी हैं, है ना?

'मेरी कमर कुछ ज्यादा ही बड़ी है, है ना?'

मेरे शरीर पर बहुत ज्यादा चर्बी है!

मैं बहुत मोटा/लंबा/छोटा हूँ!

‘शश! मेरे बाल बहुत बेजान हो गए हैं!’

मेरे चेहरे पर कितनी झुर्रियां आ गई हैं!

‘मेरा चेहरा कितना काला हो गया है!’

मुझे कितनी राहत मिली!

मेरे पेट पर पड़े खिंचाव के निशान बहुत खराब दिखते हैं!

जब कोई पुरुष किसी स्त्री के साथ आनंद ले रहा होता है, तो वह उसके व्यक्तित्व में इतना खो जाता है कि उसकी कमियों पर ध्यान ही नहीं देता। जब वह उसके साथ भोजन कर रहा होता है, शराब पी रहा होता है, प्रेम कर रहा होता है, तो उसके शरीर में डोपामाइन नामक हार्मोन निकलता है। अन्य हार्मोन भी निकलते हैं, और इसीलिए उसे अभी उसकी किसी भी कमी की परवाह नहीं होती।

जब कोई पुरुष किसी स्त्री के साथ होता है, तो उसकी ज़रूरतें बहुत बुनियादी होती हैं। उस समय, स्त्री के शरीर का आकार या बनावट मायने नहीं रखती। हाँ! लेकिन अगर स्त्री खुद अपने आकार को लेकर असुरक्षित महसूस करती है, तो यह बात ज़रूर मायने रखती है। 2008 में ऑस्ट्रेलिया में हुए एक अध्ययन से पता चला कि 13 से 28 साल की 86% लड़कियों ने कहा कि वे अपनी शक्ल-सूरत से नाखुश हैं और कॉस्मेटिक सर्जरी करवाने के बारे में सोच रही हैं। आज का पुरुष इन सब बातों से थक चुका है और उसे परवाह नहीं। जब उसका शरीर आकर्षक होता है, तो उसे स्ट्रेच मार्क्स भी सुंदर लगते हैं, उसकी मोटी जांघें उसे चुभती नहीं, उसके बेजान बाल भी आकर्षक लगते हैं, लेकिन अगर स्त्री खुद अपनी कमियों को उजागर करती है, तो वह भी उसे बदसूरत समझने लगता है।

यह तो वास्तव में बहुत आसान है। महिलाएं इतनी मेहनत क्यों करती हैं?

समलैंगिक प्राथमिकताएँ

मनोविज्ञान की प्रोफेसर एलिजाबेथ हॉल और उनके सहयोगी विलियम मैनकॉय ने आगे शोध किया। उन्होंने समलैंगिक और विषमलिंगी जोड़ों की कुछ तस्वीरें दिखाईं और उनसे आकर्षण के क्रम में उन्हें प्राथमिकता देने को कहा। उन्होंने पाया कि सभी ने युवावस्था और शारीरिक सुंदरता को एक समान मानदंड माना। महिलाओं ने युवावस्था को थोड़ी कम प्राथमिकता दी। पत्रिकाओं में विज्ञापन देते समय, हॉल और मैनकॉय दोनों ने पाया कि विषमलिंगी पुरुषों और समलैंगिक पुरुषों के विचार लगभग समान थे। उन्होंने साथी चुनने में मदद के लिए तस्वीरें मांगीं।

एक अन्य अध्ययन में, श्वार्ट्ज और ब्लमस्टीन ने 12,000 जोड़ों का अध्ययन किया, जिनमें से 969 समलैंगिक और 788 समलैंगिक महिलाएं थीं। उन्होंने पाया कि 57% समलैंगिक पुरुष और 59% समलैंगिक पुरुष चाहते थे कि उनके साथी आकर्षक हों, जबकि 35% समलैंगिक महिलाएं और 31% समलैंगिक महिलाएं

चाहती थीं कि उनके साथी आकर्षक हों। संक्षेप में, दोनों प्रकार के जोड़ों में साथी चुनने के मानदंड लगभग समान हैं; अंतर केवल रोमांस में है।

अब सरकार ही पति बन गई है!

महिलाओं की पवित्रता और वफादारी दोनों ही पुरुषों के संसाधनों पर उनकी निर्भरता से सीधे तौर पर जुड़ी हुई हैं। अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, स्वीडन जैसे देशों में परित्यक्त महिलाओं और विधवाओं के लिए कल्याणकारी योजनाएं हैं, इसलिए इन देशों की महिलाओं को अपने पतियों के संसाधनों पर निर्भर नहीं रहना पड़ता, क्योंकि उनकी सरकारों ने इस भूमिका को स्वीकार कर लिया है। इसी कारण विकसित देशों में विवाहपूर्व और विवाहेतर संबंधों की दर बढ़ी है, जबकि भारत और चीन जैसे देशों में ऐसी महिलाओं के लिए कोई कल्याणकारी योजना नहीं है, इसलिए विवाहेतर संबंधों की दर कम है। इन देशों में पुरुषों के पास संसाधन हैं और महिलाएं उन्हें खोना नहीं चाहतीं।

> एंड्रयू वृद्धावस्था भत्ते के लिए आवेदन करने सरकारी सुरक्षा कार्यालय गया। काउंटर पर बैठी महिला ने उससे जन्मतिथि के प्रमाण के तौर पर अपना ड्राइविंग लाइसेंस दिखाने को कहा, लेकिन वह अपना बटुआ घर पर भूल गया था। उसने कहा, "मैं घर जाकर ले आता हूँ।" महिला ने कहा, "इसकी कोई ज़रूरत नहीं है। अपनी कमीज़ उतारो।" उसने कमीज़ उतार दी। महिला ने उसकी छाती पर घुंघराले चांदी जैसे बाल देखे और कहा, "यही मेरे लिए काफ़ी सबूत है।"
>
> जब एंड्रयू घर पहुंचा, तो उसने अपनी पत्नी को सब कुछ बताया, और उसने कहा, "अगर तुमने अपनी पैंट उतार दी होती, तो तुम्हें विकलांगता प्रमाण पत्र मिल जाता।"

सारांश -

पिछले 60 वर्षों में हुए लगभग सभी अध्ययनों में यही बात सामने आई है। यानी, कवियों, लेखकों, चित्रकारों, इन सभी ने पिछले 6,000 वर्षों में जो कलाकृतियाँ बनाई हैं, उनसे यही स्पष्ट होता है। कहा जाता था कि पुरुष महिलाओं की बुद्धि और गुणों की तुलना में उनकी शारीरिक सुंदरता की ओर अधिक आकर्षित होते हैं, और यह राय आज भी नहीं बदली है। आज का 21वीं सदी का पुरुष भी महिलाओं को उसी नज़रिए से देखता है जिस नज़रिए से उसके पूर्वज देखते थे। उसका एकमात्र

उद्देश्य अगली पीढ़ी में अपने बीज बोना, उनका पालन-पोषण करना और परिवार की देखभाल करना है। अस्थायी मित्रता के लिए वह महिला की युवावस्था और स्वास्थ्य तथा उसे प्राप्त करने के अवसर देखता है, लेकिन दीर्घकालिक मित्रता के लिए उसकी प्राथमिकता व्यक्तित्व, हास्य, बुद्धि और स्नेह है। दुर्भाग्य से, पत्रिकाओं में दिखाई जाने वाली आदर्श महिला की छवि मेकअप, तकनीकी कौशल, कंप्यूटर और विशेष प्रकाश प्रभावों का मिलाजुला रूप है; यह वास्तविकता नहीं है, लेकिन आम आदमी इसे सच मान लेता है और अपना जीवन अनावश्यक रूप से दुखी बना लेता है।

वास्तव में महिलाएं चाहती क्या हैं?

कोई ऐसा व्यक्ति जो उससे प्यार करे, उसकी सराहना करे, उसका सम्मान करे, उस पर भरोसा करे, उसकी जरूरतों को समझे, उसे लाड़-प्यार करे, उसकी प्रशंसा करे, उसे गले लगाए, उसकी भलाई की कामना करे, उसका साथ दे, उसे दिलासा दे, उसकी रक्षा करे, उसे आकर्षित करे, उसकी पूजा करे।

पुरुषों की क्या इच्छाएं होती हैं?

क्रिकेट फाइनल मैच के टिकट

जब प्यार की बात आती है, तो पुरुष क्या चाहते हैं? जवाब है 'सब कुछ', कभी भी, कहीं भी, किसी भी मौके पर! एक महिला अपना साथी कभी भी पा सकती है, क्योंकि गर्भस्थ पुरुष उसी के होते हैं। दूसरी ओर, पुरुषों को प्यार की तलाश करनी पड़ती है और दूसरे पुरुषों से प्रतिस्पर्धा भी करनी पड़ती है, क्योंकि सभी पुरुष अपने प्रजनन में व्यस्त हैं, और इसीलिए पुरुषों को 'यौन अवसरवादी' कहा जाता है। आज की महिलाओं को भी प्यार करने का एक कारण चाहिए। आज के पुरुषों को बस प्यार करने के लिए एक जगह चाहिए।

*हालांकि पुरुषों को शायद इस बात का एहसास न हो, लेकिन यह कहना जरूरी है कि पुरुष ऐसी महिला की तलाश करते हैं जो रोमांस करे, देखभाल करे, खाना बनाए और बच्चे पैदा करे।

पुरुषों का पूरा ध्यान अपनी दिखावट पर होता है। चाहे आपको पसंद हो या न हो, पुरुष सुंदरता के दीवाने होते हैं।

अपने पूर्वजों की तरह, आज का पुरुष भी महिलाओं में यौवन, प्रजनन क्षमता और स्वास्थ्य देखता है। उद्देश्य वही है - अपने वंश का प्रसार करना।

*पुरुषों को ऐसी महिला पसंद नहीं आती जब वह अपने शरीर को लेकर

आत्मविश्वास खो देती है।

अध्याय 5

एक रात के लिए आसान रोमांस

शनिवार रात *11:30* बजे कॉकटेल बार में *(*इस तस्वीर को उल्टा करके देखें*)*

अब इस दृश्य की कल्पना कीजिए। आप सड़क पर अकेले चल रही हैं। अचानक, एक आकर्षक पुरुष आपके सामने आता है और पूछता है, 'पार्किंग में एक मिनीबस खड़ी है। क्या आप मेरे साथ शारीरिक संबंध बनाना चाहेंगी?' यदि आप एक महिला हैं, तो आप तुरंत 'ना' कहेंगी, लेकिन यदि आप तीन-चौथाई पुरुषों की तरह हैं, तो आपका जवाब 'हाँ' होगा। इस लेख में, हम आपको पुरुषों के 'आसान रोमांस' और 'वन-नाइट स्टैंड' के रवैये के बारे में बताएंगे।

1982 में, जब एड्स महामारी इतनी व्यापक नहीं थी, शोधकर्ताओं डॉ. क्लार्क और डॉ. हैटफील्ड ने संयुक्त राज्य अमेरिका के एक कॉलेज परिसर में यह प्रयोग किया। यह तय किया गया कि एक बेहद आकर्षक युवक या युवती एक छात्र के पास जाकर कहेगा, "मैं तुम्हें बहुत पसंद करता/करती हूँ।" और फिर निम्नलिखित 3 प्रश्न पूछेगा।

1. क्या तुम मेरे साथ बाहर चलोगे?
2. क्या तुम मेरे घर आ रहे हो?

3. क्या आप मेरे साथ रोमांस के लिए तैयार हैं?

निष्कर्ष यह निकला कि 76% पुरुष आकर्षक युवती की हर बात मानने को तैयार थे, लेकिन कोई भी महिला यौन संबंध के लिए तैयार नहीं थी; बेशक, वे डेटिंग के लिए तैयार थीं। डॉ. क्लार्क ने 1989 में एड्स फैलने के बाद यही प्रयोग दोबारा किया, यह देखने के लिए कि युवा लोग एड्स को कितनी गंभीरता से ले रहे हैं! लेकिन यह पाया गया कि एड्स फैलने के बाद भी पुरुष अजनबी के साथ यौन संबंध बनाने के लिए उतने ही उत्सुक थे जितने पहले थे। महिलाओं ने उतनी ही ज़ोर से मना किया, लेकिन वे डेटिंग के लिए तैयार थीं।

हम जानते हैं कि इन सभी स्नातक छात्रों को रोमांस के बारे में कोई जानकारी नहीं है, वे किसी अजनबी के साथ यौन संबंध बनाने को तैयार नहीं हैं, चाहे वह कितना भी आकर्षक क्यों न हो। हालांकि, शोध स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि पुरुष किसी अजनबी, किसी आकर्षक महिला के साथ रोमांस करने में अधिक रुचि रखते हैं, जिसका अर्थ है कि पुरुष किसी भी खूबसूरत महिला के साथ कुछ दिनों के लिए संबंध बनाने को तैयार रहते हैं क्योंकि खूबसूरत महिला को देखने पर कुछ हार्मोन स्रावित होते हैं।

1989 के बाद इस प्रयोग को कई बार दोहराया गया, लेकिन परिणाम नहीं बदले। अगर पुरुष आकर्षक और मनमोहक होता, तो युवतियाँ बिना किसी झिझक के उसका निमंत्रण स्वीकार कर लेतीं, लेकिन केवल डेटिंग के लिए; यौन संबंध के लिए नहीं! दूसरी ओर, पुरुष अपनी इच्छा के अनुसार कुछ भी करने को तैयार रहते थे, अगर उनके अहंकार को संतुष्ट किया जाता था। वहीं दूसरी ओर, महिलाएँ ऐसे निमंत्रणों से भ्रमित, आश्चर्यचकित या कभी-कभी अपमानित महसूस करती थीं।

एक अन्य प्रयोग में, संयुक्त राज्य अमेरिका में स्नातक छात्रों का एक गुप्त सर्वेक्षण किया गया और उनसे रोमांस के प्रति उनके दृष्टिकोण के बारे में पूछा गया। लड़कों ने लड़कियों की तुलना में अधिक खुलकर जवाब दिया, उन्होंने कहा...

1. वे उस लड़की के साथ यौन संबंध बनाना चाहते हैं जिससे वे केवल तीन घंटे पहले मिले थे।
2. मैं 2.6 घंटे की अवधि के भीतर दो अलग-अलग पार्टनर के साथ सेक्स करना चाहता/चाहती हूं।
3. आप उन लोगों के साथ भी यौन संबंध बनाना चाहेंगे जिनसे आप प्यार नहीं करते।

4. आप उन लोगों के साथ भी यौन संबंध बनाना चाहेंगे जिनके साथ आपके अच्छे संबंध नहीं हैं।

पुरुषों का यह रवैया दर्शाता है कि जब उन्हें रोमांटिक अवसर मिलते हैं तो वे उन्हें हाथ से जाने नहीं देते, और यह बात सदियों से पूरी दुनिया में होती आ रही है।

किन्से के निष्कर्ष के अनुसार, 69% अमेरिकी पुरुष वेश्यावृत्ति में लिप्त हैं, और इनमें से 15% पुरुष नियमित ग्राहक हैं। लेकिन इनमें से केवल 10% पुरुष ही ऐसी महिलाओं के साथ संपर्क बनाए रखते हैं।

आसान रोमांस क्या होता है?

कैज़ुअल डेटिंग की कई परिभाषाएँ हैं, जिनमें से कुछ हैं 'बूटी कॉल', 'हुक-अप', 'अनाम सेक्स', 'फ्रेंड विद बेनिफिट्स', 'फक बडी', 'वन नाइट स्टैंड' और 'चांस एनकाउंटर'। आप इसे चाहे जो नाम दें, अर्थ वही रहता है। इसका मतलब है - दूसरे व्यक्ति के बारे में ज़्यादा जाने बिना, बिना किसी भावनात्मक जुड़ाव के, कुछ पलों के मज़े के लिए सेक्स करना। कुछ मामलों में, यह एक नियमित व्यवस्था भी हो सकती है।

अनौपचारिक यौन संबंध के बारे में आपको एक बुनियादी जानकारी देने के लिए, कुछ लोग शारीरिक संतुष्टि को भावनात्मक जुड़ाव से अधिक महत्वपूर्ण मानते हैं। चूंकि इसमें किसी साथी के साथ संबंध स्थापित करने का इरादा नहीं होता, इसलिए कोई भावनात्मक बंधन नहीं होता। पुरुष बिना किसी प्रतिबद्धता या भावनात्मक बंधन के यौन संबंध का आनंद लेना पसंद करते हैं, लेकिन महिलाएं इसे बिल्कुल भी पसंद नहीं करतीं। हालांकि, हाल ही में कुछ महिलाओं के भी यौन संबंध के बारे में पुरुषों जैसे विचार प्रतीत होते हैं; लेकिन वास्तविकता में ऐसा नहीं है। बहुत कम महिलाएं अपनी शारीरिक भूख मिटाने के लिए ऐसा करने को विवश महसूस करती हैं। वह भी तब जब उन्हें यह सुख नहीं मिलता और उनके टेस्टोस्टेरोन का स्तर उच्च होता है, जो केवल 20% महिलाओं में होता है। एक और संभावना यह है कि वे बेहतर जीन चाहती हों! लेकिन इन दो अपवादों में भी, वे किसी अनजान व्यक्ति के साथ यौन संबंध न बनाने के प्रति सचेत रहती हैं। महिलाओं में आमतौर पर टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम होता है। पुरुषों में आमतौर पर उच्च होता है। महिलाओं के इरादे अधिक नेक होते हैं। हम आगे देखेंगे।

2008 में, डॉ. डेविड स्किलेट ने 48 देशों के 14,000 लोगों से अनौपचारिक डेटिंग

के बारे में उनके विचारों पर प्रश्नावली भरवाई! उन्होंने पूछा कि वे अगले 5 वर्षों में कितने पार्टनर के साथ डेट करना चाहेंगे और अनौपचारिक डेटिंग के विचार से वे कितने सहज हैं! इससे पता चला कि डेटिंग को लेकर लोगों के विचार और व्यवहार कितने उदार हैं, लेकिन इसमें अफ्रीकी लोग शामिल नहीं थे, जो दुनिया भर में बहिर्मुखी स्वभाव के लिए जाने जाते हैं! इस सर्वेक्षण का निष्कर्ष यह था कि फिनलैंड के लोग सबसे अधिक बहिर्मुखी हैं, उसके बाद स्वीडन के लोग आते हैं!

दस लाख से अधिक आबादी वाले देश ब्रिटेन में सहज प्रेम और प्रेम संबंधी समस्याओं के मामले में भी प्रथम स्थान प्राप्त हुआ। इसके कुछ कारण धार्मिक प्रतिबंधों का त्याग, पुरुषों और महिलाओं के लिए समान अधिकारों की बढ़ती अवधारणा और विक्टोरियन युग के दमनकारी रीति-रिवाजों और परंपराओं से मुक्ति पाने का चलन हो सकते हैं।

सबसे बहिर्मुखी देशों की रैंकिंग

1. यूके
२.जर्मनी
3. नीदरलैंड
4. चेक गणराज्य
५.अॉस्ट्रेलिया
६.यूएस
7. फ्रांस
8. तुर्की
९.मेक्सिको
10. कनाडा
११.इटली
12. पोलैंड
१३.स्पेन
१४.ग्रीस
15. पुर्तगाल

रोमांटिक रिश्तों की परिभाषा

शारीरिक संबंध को परिभाषित करने या समझने के तरीके और यह जानने के बारे में

कि क्या आपके साथी ने आपको धोखा दिया है, पुरुषों और महिलाओं की राय अलग-अलग होती है। हमने इस प्रश्न पर काफी शोध किया है और हमारे पास विश्लेषण के छह प्रकार उपलब्ध हैं। जब यह पता चला कि अमेरिकी राष्ट्रपति बिल क्लिंटन का अपनी सचिव मोनिका लेविंस्की के साथ शारीरिक संबंध था, तो बिल क्लिंटन ने एक चौंकाने वाला बयान दिया। उन्होंने कहा, 'मेरा उस महिला के साथ कोई शारीरिक संबंध नहीं था।' कानूनी तौर पर, वे सही थे, क्योंकि कानून में 'मुख मैथुन' शारीरिक संबंध की परिभाषा में नहीं आता है, लेकिन हम सभी निश्चित रूप से जानते हैं कि उनका मोनिका लेविंस्की के साथ शारीरिक संबंध था। आइए देखें कि इस संबंध में पुरुषों और महिलाओं की सामान्य परिभाषा क्या है।

पुरुषों की परिभाषा — किसी भी प्रकार का शारीरिक संबंध — जिसमें मुख मैथुन भी शामिल था।

महिला की परिभाषा — किसी पुरुष के साथ, जिससे आप प्यार करते हैं, कोई भी शारीरिक या भावनात्मक संबंध और उसके अनुसार की गई कार्रवाइयां।

पुरुषों के नज़रिए से, शारीरिक अंतरंगता केवल एक शारीरिक क्रिया है, जिसका अर्थ है विशेष स्पर्श से लेकर संभोग तक सब कुछ। हालांकि, महिलाओं के लिए, यह भले ही शारीरिक स्तर पर न हो, लेकिन भावनात्मक स्तर पर होना बहुत महत्वपूर्ण है। शारीरिक अंतरंगता की उनकी परिभाषा में फोरप्ले, हल्के स्पर्श, चोरी-छिपे नज़रें मिलाना, प्रेम भरे ईमेल, इंटरनेट पर चैटिंग, डिनर आदि शामिल हैं। भले ही इसमें रोमांस न हो, वे इसे 'यौन संबंध' कहती हैं। सभी शोध पत्र यह दावा करते हैं कि पुरुषों के लिए रोमांस केवल शारीरिक स्तर पर होता है, जबकि महिलाओं के लिए यह एक भावनात्मक अनुबंध है और इसमें 'संबंध' शब्दों से कहीं अधिक कुछ है। यही मुख्य बिंदु है और जो हमने आपको पहले बताया वह सच है कि पुरुषों के लिए रोमांस केवल रोमांस है, जबकि महिलाएं रोमांस को प्रेम की एक नई परिभाषा के रूप में देखती हैं।

लगभग सभी वैज्ञानिकों ने लिखित प्रमाण प्रस्तुत किए हैं कि पुरुष भावनात्मक और अवचेतन रूप से महिलाओं की तुलना में प्रेम की ओर अधिक आकर्षित होते हैं! 1990 में, सिरैक्यूज़ विश्वविद्यालय के मानवविज्ञानी जॉन टाउनसेंड और गैरी लेवी ने 382 पुरुषों और महिलाओं पर एक प्रयोग किया। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि यदि कोई पुरुष किसी विशेष महिला के साथ यौन संबंध बनाना चाहता है, तो यह पूरी तरह से शारीरिक आकर्षण पर निर्भर करता है, लेकिन यदि महिलाएं किसी पुरुष के साथ

यौन संबंध बनाना चाहती हैं, तो वे इसके लिए कई मापदंड निर्धारित करती हैं, जिनमें उसकी संपत्ति, उसकी प्रतिबद्धता और उसका प्रेम शामिल हैं। मुख्य मुद्दे हैं: 'क्या वह मुझसे प्यार करता है?', 'क्या वह दीर्घकालिक मित्रता में रुचि रखता है?', 'क्या उसका किसी अन्य महिला के साथ कोई संबंध नहीं है?', 'क्या उसके पास बहुत पैसा है? या क्या उसके पास पैसा कमाने की क्षमता है?'

एक अन्य अध्ययन में, शोधकर्ताओं एलिस और सिमंस ने पाया कि युवा महिलाएं उन पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं जो अपने बच्चों या भविष्य के बच्चों के प्रति स्नेह दिखाते हैं, लेकिन यह इस बात को लेकर बड़ी उम्र की महिलाओं के निर्णयों में कोई कारक नहीं है कि वे किसी पुरुष के साथ संबंध रखें या नहीं, यह निर्णय केवल इस आधार पर लें कि उसके पास कितना पैसा है।

महिलाओं के लिए एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि वे पुरुष को कितने समय से जानती हैं - उदाहरण के लिए, यदि कोई महिला किसी आकर्षक पुरुष को 5 साल से जानती है, तो वह उसके साथ यौन संबंध बनाने के लिए तैयार होगी, लेकिन यदि वह उसे केवल 6 महीने से जानती है, तो वह साफ इनकार कर देगी। हालांकि, पुरुषों के लिए यह बात बिल्कुल भी मायने नहीं रखती। चाहे वह उसे 5 साल से जानता हो या सिर्फ 5 मिनट से! वह उसके साथ कहीं भी जाने के लिए तैयार रहता है।

अचानक प्रेम प्रसंग क्यों?

पुरुषों के बीच सहज प्रेम का काला पक्ष क्या दर्शाता है? यह स्पष्ट है! उन्हें समाज से बहिष्कृत कर दिया जाता है। उन्हें कई बीमारियाँ लग जाती हैं। उन्हें ईर्ष्यालु पति द्वारा पीटा जा सकता है, उनका तलाक हो जाता है और उन्हें अपनी संपत्ति खोनी पड़ती है या उन बच्चों की पितृत्व स्वीकार करनी पड़ती है जो उनके नहीं होते। महिलाओं के मामले में, उन्हें भी बेपरवाह, चरित्रहीन, व्यभिचारी, अनैतिक आदि का तमगा दिया जाता है। बेशक, पुरुष ऐसी महिला को थोड़े समय के लिए मौज-मस्ती के लिए पसंद करते हैं, लेकिन लंबे समय तक या अपने बच्चों की माँ के रूप में, ऐसी महिला को अस्वीकार कर दिया जाता है। ऐसी महिला को एकल माता-पिता बनना पड़ता है। उसे कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। उसकी सामाजिक स्थिति गिर जाती है और उसका साथी उसे त्याग देता है, इसलिए उसे संसाधन नहीं मिलते। लेकिन विकास के दृष्टिकोण से, पुरुषों को कुछ सीधे लाभ मिलते हैं, जैसे प्रजनन! पुरुष अपने वंश को बढ़ाने के लिए

आकर्षक महिलाओं की तलाश करते हैं; यानी, हर पुरुष ऐसा नहीं करेगा, लेकिन उन्हें ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यदि उसके 50 प्रेमिकाएँ हैं, तो वह हर साल 50 या उससे अधिक बच्चों को जन्म दे सकता है। यानी, वंश को आगे बढ़ाने के मामले में वह बहुत अच्छा काम कर सकता है। भले ही किसी महिला के 50 दोस्त हों, विकासवादी दृष्टिकोण से वह कोई खास योगदान नहीं दे सकती; यानी, वह साल में सिर्फ एक ही बच्चे को जन्म दे सकती है। इसका मतलब है कि महिलाओं के सहज प्रेम व्यवहार के पीछे कुछ और कारण जरूर होंगे, लेकिन हाल ही में महिलाओं के प्रेम के प्रति रवैये को देखकर लगता है कि उनकी मानसिकता भी पुरुषों जैसी ही है। ये महिलाएं शराब पीकर आक्रामक और बदतमीज हो जाती हैं, और उनका एकमात्र लक्ष्य एक रात का आनंद लेना होता है। हालांकि उनके कार्य पुरुषों के समान लगते हैं, लेकिन उनके पीछे कुछ और कारण भी हैं।

महिलाओं के लिए आसान प्रेम संबंध के कारण

1. स्वयं को परखें।
2. किसी साथी को लंबे समय तक परखना
3. लाभ प्राप्त करना
4. बेहतर जीन प्राप्त करना

1. स्व-मूल्यांकन*:*

ऐसी महिलाएं पुरुषों को आकर्षित करने की अपनी क्षमता का परीक्षण करना आवश्यक समझती हैं। इसके लिए वे कई प्रेम संबंध बनाती हैं, ताकि उन्हें यकीन हो जाए कि पुरुष उन्हें कितना चाहते हैं और उनकी बाजार कीमत अच्छी है। वे यह जानना इसलिए जरूरी समझती हैं ताकि हीन भावना के कारण किसी कमजोर, जरूरतमंद साथी से शादी न कर लें; क्योंकि उनका मूल्य उससे कहीं अधिक होगा! कहने का तात्पर्य यह है कि वे वास्तव में दस में से नौ अंक पाने वाली लड़की हैं, लेकिन गलतफहमी के कारण उन्हें दस में से सात अंक पाने वाली श्रेणी में नहीं आना चाहिए! जिन महिलाओं के साथी उन्हें लगातार धोखा देते हैं, वे महिलाएं अपने अहंकार को बढ़ाने के लिए दूसरे पुरुषों के साथ संबंध बनाती हैं। कभी-कभी तो वे उसे सबक सिखाने के लिए भी ऐसा करती हैं।

2. अपने साथी की लंबे समय तक परीक्षा लेना*:*

महिलाएं किसी पुरुष के साथ शारीरिक संबंध बनाकर भी उसकी दीर्घकालिक साथी

बनने की उपयुक्तता का आकलन कर सकती हैं। आज की महिलाएं अतीत की महिलाओं की तरह अपमानित महसूस नहीं करतीं। ऐसे संबंधों के माध्यम से वे पुरुषों की उदारता, सहभागिता, संसाधन, प्रतिबद्धता और अन्य क्षमताओं का मूल्यांकन करती हैं। दूसरे शब्दों में, वे उनके व्यक्तित्व का आकलन करती हैं। जब महिलाएं पुरुषों के साथ संबंध बनाती हैं, तो वे उनके मौजूदा प्रेम प्रसंगों के बारे में भी बताती हैं। लेकिन जब पुरुष ऐसी महिलाओं से सवाल करते हैं, तो उनके लिए उन तक पहुंचना आसान हो जाता है, और अगर वह विवाहित है, तो यह सोने से भी बेहतर है, क्योंकि तब वह कभी प्रतिबद्धता की मांग नहीं करती। जब महिलाएं किसी दूसरी महिला को 'वेश्या' कहती हैं, तो वे ऐसे धूर्त पुरुषों से सहमत नहीं होतीं।

3. लाभ प्राप्त करना*:*

आज भी, यदि हम कुछ बर्बर जनजातियों या आदिवासी समूहों को देखें - जिनमें से कई अभी भी बोर्नियो और अफ्रीका में मौजूद हैं - तो यह स्पष्ट है कि महिलाएं उपहार, गहने, तंबाकू, भोजन आदि से आसानी से आकर्षित हो जाती हैं।

> यह उतना महत्वपूर्ण नहीं है कि एक फर कोट बनाने के लिए कितने जानवरों को मारा जाता है, बल्कि यह देखना महत्वपूर्ण है कि उस फर कोट को पाने के लिए महिलाओं को कितने युवा पुरुषों के साथ सोना पड़ता है।
>
> - एंजेला ला ग्रेका

काम हो जाते हैं - दूसरे शब्दों में, पल भर में धन की बाढ़ आ जाती है! डेविड बस का कहना है कि महिलाएं आसान रोमांस के बदले उपहार, पैसा और पुरुष प्रधान जीवनशैली चाहती हैं, लेकिन जो महिलाएं पति के रूप में एक साथी चाहती हैं, उनकी मांगें कम होती हैं।

प्राचीन काल में, पुरुषों के साथ अनौपचारिक यौन संबंध महिलाओं को अन्य आक्रामक पुरुषों से सुरक्षा प्रदान करते थे। आज के उन्नत समाजों में, जैसे कि स्वीडन में, जहाँ सरकार सभी सुख-सुविधाएँ प्रदान करती है, विवाहित जोड़ों की तुलना में अविवाहित जोड़ों की संख्या अधिक है।

4. बेहतर जीन प्राप्त करना*:*

महिलाओं के सहज यौन सुख का चौथा संभावित कारण यह हो सकता है कि वे उच्च गुणवत्ता वाले जीन वाले बच्चे चाहती हैं। महिलाएं एक ऐसे पुरुष से संतान चाहती हैं जो बहुत सफल, कुलीन और धनी हो। बच्चे के जीन जितने बेहतर होंगे, उसके सफल,

कुलीन, धनी और स्वस्थ होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी! इसलिए, बच्चे के समृद्ध होने और सुखी जीवन जीने की संभावना भी उतनी ही अधिक होगी। बेशक, हर पत्नी अपने पति से प्यार, सुरक्षा और सम्मान चाहती है, लेकिन वह एक अजनबी, सफल पुरुष से उच्च गुणवत्ता वाले जीन भी चाहती है, इसलिए यह इच्छा उसके मन में मासिक धर्म चक्र के 13वें से 15वें दिन के बीच उत्पन्न होती है।

आसान रोमांस के बाद आपको कैसा महसूस होता है?

जो पुरुष महिलाओं के साथ एक रात का रिश्ता रखते हैं, वे मानसिक रूप से बहुत जल्दी इससे उबर जाते हैं। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन की मात्रा अधिक होती है और उनका मस्तिष्क प्रेम और रोमांस के बीच अंतर कर सकता है। पुरुषों के लिए रोमांस सिर्फ रोमांस होता है, लेकिन महिलाओं को इसे समझने में कठिनाई होती है।

सभी शोधों से पता चलता है कि पुरुष आकस्मिक यौन संबंध से बहुत संतुष्ट होते हैं और उन्हें इसका कोई अपराधबोध नहीं होता, लेकिन महिलाओं के लिए अगली सुबह स्थिति बिल्कुल अलग होती है। कई महिलाओं ने बताया कि अगली सुबह उन्हें अपराधबोध और पछतावा महसूस हुआ। उनका आत्मविश्वास कम हो गया। 2008 में, जब ऐनी कैंपबेल ने 1743 पुरुषों और महिलाओं का साक्षात्कार लिया और उनसे 'एक रात के संबंधों' के बारे में उनके अनुभवों के बारे में पूछा, तो 80% पुरुषों ने खुशी व्यक्त की, जबकि 54% महिलाओं ने पछतावा व्यक्त किया। पुरुषों का आत्मविश्वास बढ़ा और वे अपने अनुभव दूसरों के साथ साझा करना चाहते थे।

40 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं को अपराधबोध महसूस हुआ क्योंकि उनके माता-पिता ने उन्हें सिखाया था कि प्रेम अपवित्र और शर्मनाक होता है। शोध से यह भी पता चलता है कि कम उम्र की महिलाओं को कोई शर्म महसूस नहीं हुई, लेकिन वे फिर भी इससे बहुत खुश नहीं थीं।

बच्चों के दृष्टिकोण पर पिता का प्रभाव

1991 में, पेट्रीसिया ड्रेपर और जे. बेलबासी ने कहा कि यदि किसी घर में पिता अनुपस्थित हो, तो उस घर के बच्चे की यौन इच्छा बढ़ जाती है। ऐसे बच्चे सभ्य व्यवहार नहीं करते। ऐसे घरों की लड़कियाँ भी गलत रास्ते पर चली जाती हैं। ऐसी लड़कियाँ यह निष्कर्ष निकालती हैं कि उन्हें संसाधनों के लिए पुरुषों पर निर्भर नहीं रहना है, और इसलिए किशोरावस्था से ही वे पैसा कमाने की कोशिश करती हैं और कई प्रेम संबंध बनाती हैं।

कितने साझेदार होने चाहिए?

जीवनसाथी की संख्या उस स्थान की संस्कृति और सामाजिक बंधनों पर निर्भर करती है। कुछ समाजों में, मेहमानों को सम्मान के प्रतीक के रूप में पत्नियाँ भेंट करना प्रथा है, जबकि मध्य पूर्वी देशों में, महिलाओं के लिए अपने पूरे शरीर को सिर से पैर तक ढक कर रखना प्रथा है, ताकि अन्य पुरुषों की बुरी नज़र उन पर न पड़े। भारत जैसे देशों में, समाज बाहरी महिलाओं को नीची नज़र से देखता है और यहाँ तक कि उन्हें 'व्रत हत्या' के नाम पर मार भी देता है, लेकिन यूरोप और अन्य पश्चिमी देशों में, महिलाओं को जितनी बार चाहें उतनी बार जीवनसाथी बदलने की अनुमति है।

> मेरा मानना है कि रोमांस केवल दो लोगों के बीच ही खूबसूरत हो सकता है।
>
> - वुडी अलॅन

रॉय ब्रॉमनिस्टर ने एक बार संयुक्त राज्य अमेरिका में 18 से 30 वर्ष की आयु के

पुरुषों और महिलाओं का सर्वेक्षण किया और उनसे पूछा कि वे अपने पूरे जीवन में कितने साथी चाहेंगे। पुरुषों ने बताया कि वे अगले वर्ष 6 साथी चाहेंगे, जबकि महिलाओं ने कहा कि वे केवल 1 साथी चाहेंगे! अगले 3 वर्षों में, पुरुषों ने 10 साथी और महिलाओं ने 2 साथी चाहे। जीवन भर में, पुरुषों ने कहा कि वे 18 साथी चाहेंगे, जबकि महिलाओं ने 4 साथी चाहे।

प्रेम के बारे में कल्पना और वास्तविक प्रेम

पुरुषों और महिलाओं की प्रेम की आंतरिक इच्छा स्पष्ट रूप से भिन्न होती है क्योंकि उनके मस्तिष्क की कार्यप्रणाली अलग-अलग होती है। शोधकर्ताओं एलिस और सिमंस ने पाया कि 88% पुरुष मानसिक रूप से एक नए साथी के साथ होने का नाटक करते हैं, जबकि केवल 57% महिलाएं ही मानसिक रूप से साथी बदलने की कल्पना करती हैं। 81% पुरुष एक काल्पनिक साथी चाहते हैं, लेकिन उनके बीच कोई भावनात्मक जुड़ाव नहीं होता। पुरुष प्रेम के लिए एक नए, अपरिचित साथी की तलाश करते हैं, जिसका अर्थ है कि पुरुषों के प्रेम के बारे में दो विशिष्ट, सामान्य धारणाएं हैं: पहली यह कि उनकी काल्पनिक दुनिया में युवती प्रेम के लिए उत्सुक और आमंत्रित करने वाली होती है, और दूसरी यह कि इस काल्पनिक तस्वीर में कहीं भी भावना, प्रतिबद्धता या प्रेम के बाद की अंतरंगता नहीं होती।

> प्यार के बिना रोमांस अर्थहीन है, लेकिन जब यह होता है तो बहुत अच्छा लगता है।
>
> - वुडी अलॅन

महिलाओं के काल्पनिक साथी बेहद भावुक होते हैं (57%) और वे अपने काल्पनिक साथियों को जानती या प्यार करती हैं। वे शायद ही कभी किसी अजनबी के साथ आकस्मिक प्रेम संबंध की कल्पना करती हैं। महिलाएं अपने नारीत्व के आकर्षण से पुरुषों को लुभाने की कोशिश करती हैं, लेकिन जैसा कि हमने पहले बताया, पुरुषों के लिए रोमांस, रोमांस और प्यार, प्यार होता है, और प्यार और रोमांस शायद ही कभी साथ-साथ चलते हैं।

डॉ. सैंड्रा ने मॉन्ट्रियल स्थित अपनी 'स्वप्न और दुःस्वप्न' प्रयोगशाला में 3,500 स्वप्न रिपोर्टों का अध्ययन किया। यह अध्ययन पुरुषों और महिलाओं के प्रेम से संबंधित सपनों पर आधारित था। 4% पुरुष और महिलाएं अपने सपनों में भी प्रेमपूर्ण संतुष्टि का अनुभव कर सकते हैं। 20% पुरुषों और महिलाओं के लिए, उनके सपनों में

एकमात्र साथी उनका वास्तविक साथी ही था। महिलाओं के स्वप्न साथी बहुत धनी और सफल थे। केवल 14% पुरुष ही अपने स्वप्न साथियों को जानते थे।
लेकिन महिलाओं के लिए, सपनों में भी, प्रेम का अंतिम परिणाम रोमांस ही होता था।

> जिस तरह पुरुष मॉडलों के पीछे भागते हैं, उसी तरह महिलाएं डॉक्टरों के पीछे भागती हैं, क्योंकि महिलाएं अपने शरीर में अधिक रुचि रखती हैं, जबकि पुरुषों को केवल शरीर ही चाहिए होता है।
>
> - साइनफेल्ड

समलैंगिक पुरुषों और महिलाओं का क्या दृष्टिकोण है?

डोनाल्ड सिमंस ने कुछ समलैंगिक पुरुषों और महिलाओं का अवलोकन करने के बाद कहा कि एक समलैंगिक जोड़े में पुरुष सामान्य पुरुष की तरह प्रतिबद्धता, मानसिक निवेश आदि नहीं चाहता है।
समलैंगिक जोड़ों में महिलाएं, सामान्य महिलाओं की तरह, 'प्रतिबद्धता' पर ध्यान केंद्रित करती हैं, उन्हें भी मनोवैज्ञानिक जुड़ाव की आवश्यकता होती है। एक समलैंगिक पुरुष अपने जीवनकाल में 15 साथी बना सकता है, जबकि एक अर्ध-समलैंगिक पुरुष 500 साथी बना सकता है। वे आमतौर पर इन साथियों से बार, शौचालय, समलैंगिक क्लब या स्टीम बाथ लेते समय मिलते हैं। केवल 15% समलैंगिक महिलाओं के एक से अधिक साथी होते हैं। वे घनिष्ठ संबंध चाहती हैं।

सारांश -

पुरुष आसानी से फ़्लर्ट करते हैं, इसका सीधा सा कारण यह है कि उन्हें विविधता चाहिए होती है और वे इसे बहुत सावधानी से करते हैं। पुरुष अवसरवादी होते हैं और आसानी से फ़्लर्ट करने की योजना नहीं बनाते। सभी शोध पत्रों में कहा गया है कि पुरुषों में महिलाओं की तुलना में बहिर्मुखी होने की संभावना दोगुनी होती है। चाहे कोई भी देश हो, कोई भी जाति! महिलाएं तभी आसानी से फ़्लर्ट करती हैं जब वे भावनात्मक रूप से तरस रही हों।
अनौपचारिक प्रेम-प्रसंग मस्तिष्क के पिछले हिस्से में स्थित होता है और हार्मोन द्वारा संचालित होता है। यदि यह मात्र शारीरिक आकर्षण से आगे बढ़कर भावनात्मक जुड़ाव में परिवर्तित हो जाता है, तो इसे 'अफेयर' की श्रेणी में रखा जाता है, जिसकी चर्चा हम अगले अध्याय में करेंगे।

*पुरुषों और महिलाओं के अनौपचारिक प्रेम संबंधों को लेकर बिल्कुल अलग-अलग

दृष्टिकोण होते हैं।

एक पुरुष प्रजनन संबंधी विचारों में डूबा हुआ है। उसके लिए प्रेम मात्र प्रेम है, इसलिए वह केवल उस रात के बारे में सोचता है।

हालांकि, महिलाएं रोमांस को प्यार से अलग नहीं कर सकतीं।

अध्याय 6

प्यार और रोमांस

माझा धंदा पूर्णपणे बसलाय तू जरा स्वयंपाक करणे आणि कपडे धुणे शिकून घेतलेस तर आपल्याला ही मोलकरीण काढून टाकता येईल!

असे! तुम्ही जरा माझ्यावर प्रेम करणे शिकलात तर ह्या माळ्याची पण काही गरज नाही.

कॉलिन और जिल की शादी को 5 साल हो गए थे। दोनों ने कहा था कि उनका हनीमून 'अवर्णनीय' था। दोनों एक-दूसरे के साथ बेहद प्यार करते थे। फिर एक और दुखद घटना घटी जब जिल का देहांत हो गया। शुरुआत में तो सब कुछ बहुत सुखद था! लेकिन धीरे-धीरे सब कुछ बिगड़ने लगा। उनका शरीर हर तरफ से फूलने लगा। उन्हें इस बात का अफसोस होने लगा कि वह बहुत बदसूरत दिखती हैं। उन्हें कुछ स्वास्थ्य समस्याएं भी थीं। इसलिए वह कॉलिन के साथ शारीरिक संबंध बनाने से कतराने लगीं। आज सिर में दर्द हो तो क्या, कल पेट में दर्द हो तो क्या! असल में, वह उनसे बहुत बातें करना चाहती थीं! लेकिन कॉलिन ने इसे इस तरह समझा कि वह उनसे बच रही हैं और अकेले रहना चाहती हैं। एक-दूसरे से बात करना और एक-दूसरे की

बातें सुनना उनके पुरुष प्रधान दिमाग के लिए उतना महत्वपूर्ण नहीं था, लेकिन जिल को लगा कि कॉलिन को उनकी बिल्कुल परवाह नहीं है और वह उन्हें सिर्फ एक यौन वस्तु समझते हैं; परिणामस्वरूप, कॉलिन को गुस्सा आ गया। उनका अवसाद संदेह में बदल गया क्योंकि जिल ने उन्हें शारीरिक रूप से कमजोर कर दिया था; उनकी मर्दानगी को गहरा ठेस पहुंची थी। वह उसके भावनात्मक विस्फोटों को एक व्यक्तिगत विफलता के रूप में देखता था, और उसे लगता था कि उसकी तीखी निगाहें उस पर नहीं बल्कि उसके विकृत शरीर पर टिकी हैं, और यह इस बात का प्रमाण था।

बच्चे के जन्म के बाद हालात और भी बदतर हो गए। जिल बच्चे की परवरिश में इतनी मशगूल हो गई कि कॉलिन को यकीन हो गया कि उसने जानबूझकर कॉलिन की उपेक्षा की है। अब कॉलिन की ज़िंदगी में उसकी जगह गौण हो गई थी और बच्चा ही उसकी पहली प्राथमिकता बन गया था। अब कॉलिन इतना परेशान था कि घर का कुत्ता भी उसके लिए दूसरे नंबर पर आ गया था और वह खुद को तीसरे नंबर पर महसूस कर रहा था। इस परेशानी से ध्यान हटाने के लिए कॉलिन ने एलिसन के साथ संबंध बना लिया, इसलिए जिल ने उसे छोड़ दिया और अपने बेटे के साथ रहने लगी। अब कॉलिन आर्थिक संकट में था, क्योंकि अब उस पर दो परिवारों की ज़िम्मेदारी आ गई थी।

किसी दीर्घकालिक रिश्ते में, अपने साथी के किसी और के साथ संबंध होने का ख्याल बेहद परेशान करने वाला होता है! हालांकि, बहुत कम लोग जानते हैं कि संबंध क्यों शुरू होते हैं। जिल और कोलीन के बीच की दरार एक दुष्चक्र है। कई जोड़ों के साथ ठीक यही होता है। कोलीन को कभी यह एहसास नहीं हुआ कि रोमांस को मशीनी तरीके से नहीं करना चाहिए, बल्कि यह भी जरूरी है कि जिल मानसिक रूप से इसके लिए कितनी तैयार है। उसे एक ऐसे पुरुष की जरूरत है जो उसकी भावनाओं को समझे। जो सहानुभूति से उससे सवाल करे और उसे प्यार से छुए! लेकिन ये सारी बातें उसके दिमाग में कहीं नहीं हैं। हालांकि, जिल के मामले में, यह उसके शरीर में हार्मोन के कारण हुई एक गंभीर समस्या है। जिल का आत्मविश्वास हिल गया है, क्योंकि उसका शरीर बहुत बदसूरत दिखता है। जिल नहीं जानती कि पुरुष अपनी भावनाओं को केवल रोमांस के माध्यम से ही व्यक्त कर सकते हैं, और पुरुष प्रेम और

रोमांस को अलग रख सकते हैं। पुरुषों के लिए, प्रेम प्रेम है और रोमांस सिर्फ रोमांस है और कभी-कभी ये दोनों साथ-साथ होते हैं; परिणामस्वरूप, जिल ने कोलीन को 'भावनाहीन' और 'निर्दयी' करार दिया, जबकि कोलीन ने जिल पर जानबूझकर उसे शारीरिक रूप से कमजोर करने का आरोप लगाया। कुछ ही समय में यह सब एक आदत बन गई। अगर उसे अस्वीकृति की आदत हो गई होती, तो वह उससे अलगाव की उम्मीद कर सकती थी। वास्तविकता यह थी कि वह अस्वीकृति और अकेलेपन का सामना कर रहा था और असुरक्षित तथा अनाकर्षक महसूस कर रहा था। अब वह रोमांस से डरने लगी थी, इसलिए उसने कोलीन से दूरी बनाए रखी। वह भी अस्वीकृति से डरता था, इसलिए उसने रोमांस में पहल नहीं की। उनका रिश्ता टूट गया क्योंकि वे दोनों एक-दूसरे को समझ नहीं पाए।

'अफेयर' क्या होता है?

इस संदर्भ में, हम 'विवाह' शब्द का प्रयोग ऐसे रिश्ते के लिए करेंगे जिसमें दोनों साथी एक-दूसरे के प्रति वफादार रहने का निर्णय लेते हैं। तकनीकी रूप से, रिश्ते में वे 'वासना' के चरण से 'घनिष्ठता' के चरण में प्रवेश कर चुके होते हैं और मस्तिष्क में होने वाली कई रासायनिक प्रक्रियाओं के कारण जीवन-जन्मांतर तक एक-दूसरे के साथी बन जाते हैं।

जैसा कि हमने पहले अध्याय में चर्चा की थी, मस्तिष्क के दो भाग सक्रिय होते हैं। ये दो भाग हैं हाइपोथैलेमस और एमिग्डाला! जब कोई पुरुष कामुक अवस्था में होता है, तो बड़ी मात्रा में डोपामाइन निकलता है, जिससे बड़ी मात्रा में टेस्टोस्टेरोन बनता है, और इस प्रकार उसकी यौन भावनाएँ प्रबल हो जाती हैं। लेकिन जब वह कामुक अवस्था से अंतरंग अवस्था में प्रवेश करता है, तो वह प्रेमी बन जाता है। वह कुछ हद तक कोमल और सौम्य हो जाता है, और यहीं से प्रेम संबंध की शुरुआत होती है। महिलाओं के मस्तिष्क में स्थित 'कॉडेट' सक्रिय हो जाता है। उनके टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ जाता है और उनकी यौन इच्छाएँ भी प्रबल हो जाती हैं।

पुरुषों में, मस्तिष्क के कई क्षेत्र सक्रिय हो जाते हैं - जिनमें दृश्य प्रांतस्था भी शामिल है। पुरुष के शरीर में ऑक्सीटोसिन का स्तर बढ़ जाता है, जिसके कारण वह अधिक स्नेही हो जाता है। वह गहराई से गले लगाता है। मस्तिष्क में होने वाले ये अस्थायी रासायनिक परिवर्तन दंपत्ति को यह भ्रम देते हैं कि वे एक-दूसरे के अनुकूल हैं। पुरुषों और महिलाओं के बीच मुख्य अंतर यह है कि पुरुष 'कामुक' अवस्था में महिलाओं की

तुलना में अधिक समय तक रहते हैं, जिसका अर्थ है कि जब पुरुष 'कामुक' अवस्था में होता है, तब महिला 'घनिष्ठता' की अवस्था में पहुँच चुकी होती है।

अगर आप पुरुषों से 'अफेयर' शब्द की परिभाषा पूछें, तो वे कहेंगे 'भावनात्मक या गैर-भावनात्मक प्रेम', यानी उनके अनुसार आकस्मिक प्रेम और अफेयर एक ही चीज़ हैं। पुरुष अफेयर को केवल शारीरिक स्तर पर देखते हैं, भावनात्मक स्तर पर शायद ही कभी।

लेकिन महिलाएं भावनात्मक स्तर पर 'अफेयर' को स्वीकार करती हैं! इसमें शारीरिक रोमांस शामिल होना जरूरी नहीं है! उनके लिए, यह एक 'भावनात्मक अफेयर' होता है। अफेयर में फोन पर बात करना, निजी ईमेल भेजना, प्यार भरे कुछ शब्द लिखना, कॉफी शॉप या होटल में लंच के लिए जाना शामिल होता है। अफेयर पति के अलावा किसी अन्य पुरुष के साथ भावनात्मक या शारीरिक संबंध होता है! मानसिक या शारीरिक अंतरंगता!! ऐसे सुखों का संतुलन जो शादी में नहीं मिलते!!! जो साथी वफादार नहीं होता, वह अपना समय किसी तीसरे व्यक्ति को देता है, जिसका मतलब है कि वफादार साथी का बहुत कुछ बर्बाद हो जाता है। वह इस नए व्यक्ति से इतना जुड़ जाता है कि वह अपने असली साथी को पूरी तरह से नजरअंदाज कर देता है और अपने सारे सुख-दुख उसी के साथ बांटता है। हालांकि शुरुआत में यह रिश्ता भावनात्मक स्तर पर होता है, लेकिन धीरे-धीरे यह शारीरिक स्तर पर पहुंच जाता है। यह अपरिहार्य है। ज्यादातर महिलाओं के लिए, यह अभी भी सिर्फ एक अफेयर ही होता है, लेकिन जब अफेयर में शारीरिक रोमांस जुड़ जाता है, तो यह भावनाओं की गहराई को दर्शाता है।

कई पुरुषों के लिए, किसी दूसरी महिला के साथ संबंध रखना 'चलता है' की श्रेणी में आता है। उन्हें इसमें कुछ भी गलत नहीं लगता।

तुम्हारा झूठा दिल!

2007 में 150 संस्कृतियों का अध्ययन करने वाली एक रिपोर्ट में पाया गया कि बेवफाई तलाक का प्रमुख कारण है। यह ज्ञात नहीं है कि कितने लोग बेवफाई करते हैं, क्योंकि सर्वेक्षण में बेवफाई करने वालों की ईमानदारी का पता लगाना मुश्किल है। उदाहरण के लिए, 2007 में कोलोराडो विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने 4,884 विवाहित महिलाओं का सर्वेक्षण किया—उनका व्यक्तिगत रूप से साक्षात्कार लिया गया। उन्हें एक कंप्यूटर-आधारित प्रश्नावली दी गई। आश्चर्यजनक रूप से, केवल 1%

महिलाओं ने पिछले वर्ष अपने पतियों के प्रति बेवफाई स्वीकार की, जबकि प्रश्नावली भरते समय केवल 6% महिलाओं ने व्यभिचार करने की बात स्वीकार की।

व्यभिचार पर सबसे व्यापक सर्वेक्षण शिकागो विश्वविद्यालय द्वारा किया गया था - इसमें यह पता लगाया गया कि 1972 के बाद से अमेरिकी व्यवहार और दृष्टिकोण में कैसे बदलाव आया है। विवाहित पुरुषों और महिलाओं में से 12% पुरुषों और 7% महिलाओं ने कहा कि उनके विवाहेतर संबंध थे। यूरोपीय और पश्चिमी देशों में, 50 से 60% पुरुषों ने पिछले वर्ष में कम से कम एक बार संबंध होने की बात स्वीकार की, जबकि फ्रांस और स्वीडन में यह आंकड़ा 70 से 80% था। इनमें से 40% संबंध उजागर हुए, बाकी छिपे रहे। फ्रांस दुनिया का एकमात्र ऐसा देश था जहां महिलाओं ने पुरुषों से व्यभिचार की शिकायत की।

अनैतिकता सभी आयु वर्ग के लोगों में देखी जाती है। 1998 और 2008 के बीच, संयुक्त राज्य अमेरिका में 60 वर्ष से अधिक आयु के पुरुषों में अनैतिकता 20% और महिलाओं में 15% बढ़ गई! तो आखिर इन वृद्ध लोगों को क्या हो गया है? इसके पीछे दो कारण हैं। पहला यह कि ये लोग अपनी वृद्धता को स्वीकार ही नहीं करते। शारीरिक रूप से उनकी आयु 60 वर्ष थी, लेकिन मानसिक रूप से वे 45 वर्ष के थे। दूसरा कारण यह है कि आज के वृद्ध लोगों के पास वे साधन हैं जो पिछली पीढ़ियों के पास नहीं थे, जैसे वियाग्रा, एचआरटी थेरेपी आदि। 40 और 60 वर्ष की आयु की महिलाओं ने यह साबित कर दिया है कि पुरानी मान्यताएं गलत हैं।

चालीस वर्ष की आयु वर्ग में अनैतिकता बहुत अधिक है और इसका प्रसार मुख्य रूप से इंटरनेट पर मौजूद पोर्न साइटों के कारण है। यही कारण है कि प्रेम कहानियाँ, जो पिछली पीढ़ी ने कभी सुनी, देखी या अनुभव नहीं कीं, इस पीढ़ी को सामान्य लगती हैं। 2002 में, मनोवैज्ञानिक रेमंड बर्गनर और अन्ना ब्रिनरेस ने कई प्रमाण प्रस्तुत किए जिनसे यह साबित होता है कि इंटरनेट पर मौजूद पोर्न साइटों का रिश्तों पर कितना नकारात्मक प्रभाव पड़ता है! इंटरनेट की यह बढ़ती लोकप्रियता वास्तविक जीवन के रिश्तों में दूरियाँ पैदा करती है।

थेराड्या, तुम मुझे धोखा दे रही हो। मुझे पता है तुमने उसे यहीं कहीं छिपा रखा है।

मैं बहुत उदास हूँ। मेरे डॉक्टर ने मुझे वियाग्रा देने से मना कर दिया। उन्होंने कहा कि यह एक बूढ़ी घोड़ी को लाल लगाम पहनाने जैसा होगा!

जॉर्ज बर्न्स

जब इलिनोइस के डॉ. डेविड श्मिट ने 48 देशों में पुरुषों और महिलाओं की यौन आदतों पर जानकारी एकत्र की, तो उन्होंने पाया कि पुरुष अपनी बीसवीं उम्र तक अपनी मांसपेशियों को मजबूत बनाने में लगे रहते हैं। इस दौरान उनके टेस्टोस्टेरोन का स्तर चरम पर होता है। महिलाएं अपनी तीसवीं उम्र तक प्रेम की तलाश में रहती हैं, क्योंकि इस उम्र तक उनकी प्रजनन क्षमता अधिक होती है, जो बाद में कम हो जाती है। वे अपनी तीसवीं उम्र के मध्य तक यौन रूप से सक्रिय रहती हैं, क्योंकि उनके टेस्टोस्टेरोन का स्तर उच्च होता है, और प्रकृति भी चाहती है कि महिलाएं इस दौरान अपनी प्रजनन क्षमता का पूरा लाभ उठाएं।

अनैतिकता पर किए गए कई सर्वेक्षणों से यह निष्कर्ष निकलता है कि 50% पुरुष और 30% महिलाएं अपने साथी की जानकारी के बिना ही अपनी दराजें बदल लेते हैं। हालांकि अनैतिकता व्यापक रूप से फैली हुई है, फिर भी यही आंकड़े यह भी दर्शाते हैं कि नैतिकता अभी भी काफी हद तक मौजूद है!

एक आदमी के छह बच्चे थे और उसे उन पर इतना गर्व था कि वह अपनी पत्नी को 'छह बच्चों की माँ' कहकर बुलाने लगा। उसे यह पसंद नहीं था।

वह ऐसी बातें कहता था जिससे वह बहुत गुस्सा हो जाती थी। एक रात जब वे एक रेस्तरां में थे, तो उसने ऊँची आवाज़ में चिल्लाकर कहा, 'छह बच्चों की माँ, क्या तुम घर जाना चाहती हो?' उसने गुस्से से जवाब दिया, 'कभी भी, जब भी तुम कहो, चार बच्चों के पिता।'

प्रेम संबंध क्यों होते हैं?

2008 में, इंग्लैंड के तलाक के वकीलों ने सर्वसम्मति से अफेयर करने के शीर्ष 10 कारणों को इस प्रकार सूचीबद्ध किया:

१.वासना

2. साथी के प्रति आकर्षण का अभाव

3. प्रेम से जुड़ी समस्याएं - अत्यधिक प्रेम, प्रेम में विविधता या प्रेम की लत

4. पत्नी परिवार और बच्चों में इतनी व्यस्त हो जाती है कि उसके पास अपने पति पर ध्यान देने का समय ही नहीं बचता।

5. किसी अन्य महिला के प्रति कामुक भावनाएँ

6. साथी के प्रति उदासीनता

7. किसी अजनबी स्त्री या पुरुष के मार्ग का अनुसरण करने में मिलने वाली खुशी

8. अपने पार्टनर से लगातार नीचा दिखाने वाली बातें करना।

9. किसी भी समस्या के बारे में अपने साथी से संवाद करने में विफलता

10. पुरुषों द्वारा स्वयं निर्धारित कद, आयु, रंग और दिखावट संबंधी मानक

इसके विपरीत, अधिकांश महिलाएं इस शरीर से परे जाकर कुछ नया अनुभव करना चाहती हैं। वे मां, पत्नी, बेटी या मालकिन होने के अलावा कुछ और बनना चाहती हैं, जहां वे 'क्या आपने मेरा सूट सफाई के लिए दिया?', 'मेरा कूड़ेदान भरा हुआ है' या 'क्या मुझे मेरी मीटिंग के लिए एक साफ कमीज मिल सकती है?' जैसे वाक्य नहीं सुनना चाहतीं। यह बात गृहिणियों के लिए तो सच है, लेकिन उच्च पदों पर कार्यरत और कार्यस्थल पर सम्मान पाने वाली कामकाजी महिलाओं को उनके अपने घरों में उनका उचित सम्मान नहीं मिलता, उन्हें हल्के में लिया जाता है।

कुछ महिलाओं के लिए, अफेयर अपने पति को सबक सिखाने, उसका ध्यान अपनी ओर खींचने, रिश्ते में फिर से रोमांस जगाने, उसे यह याद दिलाने कि वह सिर्फ एक गृहिणी नहीं है, या उसके अफेयर का बदला लेने का एक तरीका होता है। महिलाएं

अपनी आत्मसम्मान को भी बनाए रखना चाहती हैं; उन्हें किसी की ज़रूरत होती है, कोई उन्हें चाहता है, और उन्हें तब बहुत अच्छा लगता है जब कोई पुरुष उनके लिए 'जोखिम उठाने लायक' समझता है।

> पुरुष अपने वैवाहिक जीवन में विवाहेतर संबंध जोड़ते हैं, जबकि महिलाएं अपने वैवाहिक सुख में रोमांस सहित भावनात्मक पहलू जोड़ती हैं।
>
> - डेबी देन, विमन हू स्टे विथ मेन हू स्ट्रे

महिलाएं प्रेम संबंध क्यों बनाती हैं? इसके 10 प्रमुख कारण यहां दिए गए हैं:

1. (घर पर रहने वाली पत्नियों में) अकेलापन एक आम समस्या है।
2. किसी भी समस्या के बारे में अपने साथी से संवाद करने में असमर्थ होना।
3. यह एहसास कि हम अवांछित हैं
4. पति द्वारा सराहना न मिलना
5. पति जरूरत से ज्यादा आत्ममुग्ध है
6. उबाऊ रातें
7. दैनिक दिनचर्या से मुक्ति पाएं
8. यह भावना कि हमारा निजी जीवन भी मजबूत होना चाहिए
9. उबला हुआ डेयरी
10. सही समय पर सही अवसर

ऐसा किसी भी स्थिति में हो सकता है!

समाज में हमने यह सब होते देखा है, जहाँ बहुत प्रसिद्ध और शक्तिशाली लोग - जिनके सामने सभी सुख-सुविधाएँ हाथ जोड़कर प्रतीक्षा कर रही होती हैं - क्षणिक प्रलोभन में पड़कर अपनी प्रतिष्ठा को दांव पर लगा देते हैं। ह्यूग ग्रांट, जो कभी एक मशहूर अभिनेता थे और एलिजाबेथ हर्ली जैसी खूबसूरत महिला के साथ रहते थे, एक झुग्गी बस्ती में एक वेश्या के साथ कार में पाए गए! वहीं एक मशहूर टेनिस खिलाड़ी कैलिफोर्निया के एक जापानी रेस्तरां में एक वेट्रेस के साथ पकड़ा गया!

बिल क्लिंटन, जो पूरी दुनिया को अपने इशारों पर नचा सकते थे, उन्होंने मोनिका लेविंस्की जैसी एक साधारण महिला के साथ संबंध बनाकर पूरी दुनिया को स्तब्ध क्यों कर दिया? जिस व्यक्ति के कदमों में सारी खुशियाँ बह रही थीं, वह इतनी मूर्खतापूर्ण हरकत कैसे कर सकता था जिससे अब तक हासिल की गई उनकी

लोकप्रियता धूमिल हो जाए? वह भी एक तुच्छ महिला के लिए? इसके विपरीत, इतिहास में कई प्रसिद्ध महिलाएं हैं जिन्होंने अपने अकेलेपन को दूर करने के लिए प्रेम की तलाश की, लेकिन उन्हें कभी ऐसा खूबसूरत रिश्ता नहीं मिला। कुछ नाम हैं मर्लिन मोनरो, जेनिस जोप्लिन और अन्ना निकोल स्मिथ! इन सभी लोगों के कार्यों को हम तभी सही ठहरा सकते हैं जब हम पिछले पृष्ठ पर दिए गए प्रेम प्रसंगों के पीछे के कारणों का अध्ययन करें!

'द ब्रिजेस ऑफ मैडिसन काउंटी' नाम की एक फिल्म थी जिसमें मेरिल स्ट्रीप ने अभिनय किया था। इस फिल्म में एक साधारण महिला, जो अपने रोजमर्रा के जीवन से तंग आ चुकी है, एक स्वतंत्र जीवन जीने का फैसला करती है। क्लिंट ईस्टवुड ने इस किरदार को बखूबी निभाया है। वह अपने प्रेम संबंधों को सफलतापूर्वक छुपाए रखती है, लेकिन जब बिल क्लिंटन टीवी कैमरे के सामने खड़े होकर कहते हैं कि उनका मोनिका लेविंस्की के साथ कोई अफेयर नहीं था और उनकी पत्नी बड़ी चालाकी से अपने कान बंद कर लेती है, तो पूरी दुनिया को यकीन हो जाता है कि बिल क्लिंटन दोषी हैं!

> क्लिंटन ने झूठ बोला! एक आदमी अपनी कार कहाँ पार्क की या कहाँ रहता है, यह भूल सकता है, लेकिन वह अपने ओरल सेक्स को कभी नहीं भूल सकता; चाहे वह कितना भी बुरा क्यों न हो!
>
> - बारबरा बुश

महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक शिष्टता से व्यवहार करती हैं।

पुरुषों की कल्पनाएँ बहुत ऊँची और वास्तविकता से बहुत दूर होती हैं। महिलाएँ प्रेम-संबंधों से दूर रहने की कोशिश करती हैं, लेकिन पुरुष ऐसे नहीं होते। पुरुषों की मुख्य समस्या यह है कि प्रेम के मामले में वे तार्किक और सुसंगत रूप से नहीं सोच पाते। पुरुषों के प्रेम-संबंध अक्सर योजनाबद्ध नहीं होते, बल्कि अचानक ही हो जाते हैं। वहीं, महिलाओं के प्रेम-संबंध सुनियोजित, स्पष्ट और यहाँ तक कि रेखाचित्र की तरह होते हैं। लेकिन इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्रेम-संबंधों के मामले में महिलाएँ पुरुषों से बहुत पीछे हैं, और इससे भी स्पष्ट है कि परिपक्व महिलाएँ युवा लड़कियों की तुलना में प्रेम-संबंध बहुत कम रखती हैं। 'महिलाओं की बेवफाई' नामक पुस्तक की लेखिका (मिशेल) ने 10 वर्षों के अनुभव का सर्वेक्षण किया और कहा कि महिलाएँ भी पुरुषों की तरह ही धोखेबाज होती हैं, लेकिन मुख्य रूप से युवा महिलाएँ! फिर भी,

यह कहा जा सकता है कि महिलाएँ पुरुषों की तुलना में अधिक प्रेम करने वाली, देखभाल करने वाली और स्नेहशील होती हैं। उनमें प्रेम हार्मोन टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम और स्नेह (पोषण) हार्मोन का स्तर अधिक होता है, इसलिए शारीरिक स्तर पर प्रेम की उनकी इच्छा उतनी प्रबल नहीं होती। यही कारण है कि हर महिला को यह लगता है कि उसके जीवन में उसका स्थान सर्वोपरि है, क्योंकि उसका पुरुष उसके अपने जीवन में सर्वोपरि है।

कई महिलाएं अपने पतियों के लिए बहुत त्याग करती हैं। वे अपनी ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ करके उनका सहारा बनती हैं। वे उनके बच्चों की परवरिश करती हैं, घर संभालती हैं और उनके प्रति वफ़ादार रहती हैं। कई महिलाओं को किसी अजनबी पुरुष का स्पर्श या उसके बारे में सोचना भी पसंद नहीं होता। इसीलिए ऐसी महिलाएं अपने पतियों से भी यही उम्मीद करती हैं, लेकिन असल में ऐसा नहीं होता। जब वे पुरुषों और महिलाओं के बीच के अंतरों पर प्रशिक्षण कक्षाओं में भाग लेती हैं, तब उन्हें यह समझ आता है और उनकी आंखें खुल जाती हैं। अगर महिलाएं इसे पहले से समझ लें, तो आज होने वाले तलाकों में से कम से कम 50% कम हो सकते हैं। पुरुष युवावस्था से ही हार्मोन के प्रभाव से रोमांटिक होते हैं और जीवन भर नहीं बदलते। हाँ! लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ उनका शरीर उनके मन की इच्छाओं को पूरा नहीं कर पाता। समय के साथ उनकी कामेच्छा कम हो सकती है, लेकिन वे कभी भी पूरी तरह से अलग नहीं हो जाते।

शादी के कुछ अच्छे पहलू भी हैं। यह आपको वफादारी, धैर्य, आत्म-नियंत्रण आदि जैसी कई मूल्यवान चीजें सिखाती है, जिनकी आपको अकेले रहने पर जरूरत नहीं पड़ती।

धोखाधड़ी के बारे में छह आम मिथक

मिथक *1:* पुरुष विशेष रूप से धोखेबाज होते हैं।

सन् 1962 से पहले जन्मे पुरुषों में महिलाओं की तुलना में बेवफाई करने की संभावना दोगुनी थी, लेकिन हाल के शोध से पता चलता है कि बीस और तीस वर्ष की आयु के पुरुष और महिलाएं समान दर से बेवफाई करते हैं। इस आयु वर्ग की कई महिलाएं नौकरी करती हैं और इसलिए आर्थिक रूप से स्वतंत्र होती हैं, और इस प्रकार वे अपने रिश्तों में अधिक मुखर हो सकती हैं। 50% बेवफाई कार्यस्थल पर होती है।

दूसरा मिथक: धोखा देना एक जन्मजात आदत है

कुछ खास परिस्थितियों में किसी को भी धोखा दिया जा सकता है। अगर धोखा देने का इरादा न हो और परिस्थितिवश संबंध बन जाए, तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है। कभी-कभी व्यक्ति के नैतिक मूल्य अलग होते हैं; परिस्थितियाँ या समय ही ऐसे होते हैं जो संबंध को संभव बना देते हैं। कभी-कभी, संबंध काम के तनावपूर्ण माहौल से बचने का एक तरीका भी हो सकता है, लेकिन फिर भी लोग मानते हैं कि कुछ लोग जन्मजात बेईमान होते हैं, छल उनके खून में होता है और फिर भी उन्हें लगता है कि दूसरों को इसका पता नहीं चलता। कुछ लोगों के एक के बाद एक कई प्रेम संबंध होते हैं। पुरुषों के लिए, संबंध अवसरवादिता का प्रतीक है, जबकि महिलाएं अपने प्रेम संबंधों को किसी खास मकसद से प्लान करती हैं। इस भ्रम में न रहें कि आपका कभी कोई संबंध नहीं बनेगा! इसके बजाय, ऐसी परिस्थितियों और तथ्यों का अध्ययन करें ताकि आप इससे बच सकें।

तीसरा मिथक: ऊब से प्रेम संबंध बन सकता है।

कई तलाक शादी के पहले दो सालों में ही हो जाते हैं। यही वो समय होता है जब पति-पत्नी में से महिला लगातार खुद से सवाल करती रहती है - क्या उसने सही चुनाव किया? या क्या वो किसी और के साथ ज्यादा खुश रह सकती थी? लेकिन दो साल साथ रहने के बाद ही इसका पता चलता है। अगर पति-पत्नी में से पुरुष शादी से पहले भी कई प्रेम संबंध रख चुके हैं, तो वो शादी के बाद भी खुद पर काबू नहीं रख पाएंगे। ऐसे पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर बहुत ज्यादा होता है और ये उनकी पुरानी आदतें होती हैं, जिनका वैवाहिक जीवन पर बुरा असर पड़ता है।

मिथक चार: घरेलू सद्भाव की कमी के कारण एक आदमी अपनी पत्नी के साथ बेईमान हो जाता है।

2007 में, शर्ली ग्लास ने अपनी किताब 'जस्ट फ्रेंड्स' के लिए व्यभिचार पर एक सर्वेक्षण किया, जिसमें उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि कई लोग, व्यभिचार करने के इरादे के बिना, अनजाने में ही शुद्ध मित्रता और प्रेम के बीच की सीमा को पार कर जाते हैं, केवल मोह के कारण। यहां तक कि जिन पुरुषों का व्यभिचार हुआ, वे भी अपने शरीर में होने वाले रासायनिक परिवर्तनों के कारण अपनी पार्टनर के प्रति आसक्त हो गए थे। जिन महिलाओं का व्यभिचार हुआ था, उन्होंने स्वीकार किया कि घटना के लगभग एक साल बाद तक उनका अपने पार्टनर से संबंध टूट गया था। महिलाओं ने यह भी

स्वीकार किया कि व्यभिचार करना उनके मन में एक विचार था!

इसका तात्पर्य यह है कि आपके और आपके साथी के बीच भावनात्मक निकटता जितनी कम होगी, अफेयर होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। इसका समाधान यह है कि आप अपने रिश्ते पर खुलकर चर्चा करें।

मिथक पांच: जो लोग प्यार में पड़ते हैं और जीवन भर अपने साथी के साथ रहने का फैसला करते हैं, वे सही समय का इंतजार करते हैं।

मस्तिष्क में रासायनिक अभिक्रियाएँ एक क्रम में होती हैं, यही कारण है कि केवल 25% जोड़े ही जीवन भर साथ रहने का निर्णय लेने के बावजूद शादी कर पाते हैं, और साथ रहने वाले 75% जोड़े या तो तलाक ले लेते हैं या एक-दूसरे को छोड़ देते हैं। जो लोग शादी से स्वर्गिक सुख की उम्मीद रखते हैं, उन्हें शौचालय साफ करने या बिल भरने जैसे काम करने पर निराशा हाथ लगती है। मालिक को नई कार की खुशबू बहुत अच्छी लगती है, लेकिन एक साल बाद उसे नियमित सर्विसिंग की जरूरत पड़ती है और वह किसी भी आम कार जैसी दिखने लगती है।

मिथक *6:* जब आपका साथी बाहर झगड़ा कर रहा होता है, तो आप उसकी गंध को महसूस किए बिना नहीं रह सकते।

विवाहित पुरुष, जो अपने रिश्ते को लेकर आश्वस्त होते हैं, अपने पिछले प्रेम प्रसंगों को आसानी से भुला देते हैं। अगर प्रेम प्रसंग के उजागर होने की आशंका होती है, तो वे इसे छुपा लेते हैं, क्योंकि वे अपने सुखमय वैवाहिक जीवन में आने वाली उथल-पुथल को सहन नहीं कर सकते। हालांकि, महिलाएं इन संकेतों को जल्दी समझ जाती हैं और यही कारण है कि 80% रिश्ते महिलाओं द्वारा ही समाप्त किए जाते हैं। हमारी पुस्तक 'बॉडी लैंग्वेज' बताती है कि पुरुषों की समझ महिलाओं जितनी मजबूत क्यों नहीं होती, क्योंकि पुरुषों का मस्तिष्क क्रियाओं और मौखिक संकेतों के बीच के विरोधाभास को उतनी जल्दी नहीं समझ पाता और यही कारण है कि जब उन्हें पता चलता है कि उनकी पत्नियों ने उन्हें धोखा दिया है, तो वे सदमे में आ जाते हैं।

नौ अलग-अलग प्रकार के संबंध

जब आपके वैवाहिक जीवन में कुछ समस्याएं हों और आपको उनका समाधान न सूझ रहा हो, तो अक्सर आप किसी और के साथ संबंध बनाते हैं। यह संबंध आपको समस्याओं से अस्थायी राहत देता है। नीचे विभिन्न प्रकार के संबंध बताए गए हैं।

1. यह जांचना कि क्या विवाह बाजार में मेरी विश्वसनीयता अभी भी बरकरार है –

शायद आपको लगता है कि आपका साथी अब आपमें दिलचस्पी नहीं रखता, या आपके साथ समय बिताने के लिए उत्सुक नहीं है, या आपने बहुत जल्दी शादी कर ली और अनुभवहीन महसूस करते हैं। जब ऐसी भावनाएँ उठती हैं, तो यह स्वाभाविक है कि आपको लगे कि आपने जल्दबाजी कर दी। आपको बेहतर साथी मिल सकता था। आप खुद को अपर्याप्त और नाराज़ महसूस करते हैं क्योंकि आपका साथी आपकी ज़रूरतों को पूरा नहीं कर रहा है। आपको पूरा यकीन है कि आप अनुभवी महिलाओं को आकर्षित कर सकते हैं। आप अपनी कमी को पूरा करना चाहते हैं। आप इस तरह के प्रेम संबंधों में सिर्फ अपने संदेहों को दूर करने के लिए पड़ते हैं। एक बार जब आपके संदेह दूर हो जाते हैं, तो आप उस रिश्ते को छोड़ देते हैं और घर लौट आते हैं!

2. मध्य आयु की दुविधा –

आप जीवन के मध्य पड़ाव पर पहुँच चुके हैं; आपका मन संदेह से भरा है। आपने जीवन में बहुत कुछ खोया है। कुछ काम अधूरे रह गए हैं। आप इस बात से दुखी हैं कि आपका जीवन व्यर्थ ही चला गया है। आपकी उम्र के या आपसे कम उम्र के लोग बीमारियों का शिकार हो चुके हैं, कुछ की मृत्यु हो गई है, बुढ़ापे के लक्षण अब आपके चेहरे पर दिखाई देने लगे हैं। आपकी यौन इच्छा कम होने लगी है। मृत्यु की छाया दूर क्षितिज पर मंडराने लगी है और अब आप उस बिंदु पर पहुँच गए हैं जहाँ आपको गहराई से महसूस हो रहा है कि आपको तुरंत कुछ खास और यादगार करना चाहिए। ऐसी मनस्थिति में, आप अपने अस्तित्व को साकार करने के लिए कुछ असाधारण करना चाहते हैं और इसी उलझन में आप किसी के साथ संबंध बना लेते हैं। सच कहें तो, इस मनस्थिति में आपको परामर्श की आवश्यकता है, न कि किसी संबंध की। एक परामर्शदाता आपके जीवन के नए पड़ाव के लिए नए लक्ष्य निर्धारित करेगा, आपको एक नई दिशा दिखाएगा।

3. तुलनात्मक परिप्रेक्ष्य से मामले –

इस तरह के अफेयर आपके आसपास आम हैं। ये शादी के शुरुआती दौर में होते हैं। अफेयर करने वाला व्यक्ति लगातार इस बात को लेकर संशय में रहता है कि क्या उसने गलत चुनाव किया? क्या वो किसी और साथी के साथ ज्यादा खुश रह सकता

था? क्या उसकी मौजूदा परेशानियां किसी और साथी के साथ नहीं होतीं? अगर आप इस मानसिकता के साथ अफेयर कर रहे हैं, तो असल में आपको यह जानने की जरूरत है कि आप अपने रिश्ते के बारे में वास्तव में कैसा महसूस करते हैं! आपको यह खुद जानना होगा। दरअसल, आपको अफेयर करने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। इस अफेयर से बाहर निकलें और असल जिंदगी का सामना करें।

4. टाइम बम कांड –

इस तरह का अफेयर इसलिए शुरू होता है क्योंकि आप अपने पार्टनर का सामना नहीं करना चाहते और उनके सामने अपनी नाराज़गी खुलकर ज़ाहिर नहीं करना चाहते। आपको यह भी नहीं पता होता कि आपकी शादी में किस बात की कमी है, इसलिए आप चुपके से यह चाल चलते हैं। आप ऐसी व्यवस्था करते हैं जिससे आपके पार्टनर को आपके अफेयर की जानकारी आसानी से मिल जाए, ताकि आपको खुलकर झगड़ा न करना पड़े। असल में, इस तरह का अफेयर करने की कोई ज़रूरत नहीं है, बल्कि अपने पार्टनर से विवादित मुद्दों पर सीधे बात करें। यह तरीका कम कष्टदायक और कम खर्चीला है। हालांकि एक तरह का अफेयर आपको आसान रास्ता लग सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है।

5. बदले की भावना से किया गया प्रेम प्रसंग –

आप अपने पार्टनर से बदला लेने के लिए अफेयर कर रही हैं क्योंकि उन्होंने आपको धोखा दिया है; ताकि उन्हें समझ आए कि आपको कितना दुख हुआ है। यह अफेयर भावनात्मक या शारीरिक नहीं है। यह सिर्फ बदला लेने के बारे में नहीं है, बल्कि इससे आप और आपका पार्टनर दोनों ही दोषी महसूस करेंगे। यह आप दोनों के लिए अपमानजनक और शर्मनाक है। (लेकिन अगर आपका पार्टनर पुरुष है, तो वह इस रोमांस के लिए आभारी होगा।) अगर आप अफेयर कर रही हैं, तो याद रखें कि यह सिर्फ बदला है। इसमें अपनी मानसिक ऊर्जा बर्बाद न करें, बल्कि किसी काउंसलर से सलाह लें और अपने गुस्से को नियंत्रित करने के तरीके सीखें।

6. किसी का कंधा पाने के लिए किया गया प्रेम प्रसंग –

आप किसी ऐसे व्यक्ति से सहानुभूति पाना चाहते हैं जो आपके साथी द्वारा उपेक्षित होने से आहत है। यही इस प्रेम संबंध का उद्देश्य है, लेकिन यहाँ भी, दिल की बात कहने के बजाय, आप रोमांस में लिप्त रहते हैं, फिर भी यह एक मुफ्त उपचार है। वह दूसरा व्यक्ति आपको समझता है, आपका समर्थन करता है, आपको प्रोत्साहित

करता है। वास्तव में, आपको ऐसे प्रेम संबंध की आवश्यकता नहीं है, इसके बजाय किसी परामर्शदाता से मिलें, यह अधिक किफायती होगा।

7. संबंध को उच्च स्तर पर ले जाने के लिए किया गया –

अगर आप अचानक बहुत समृद्ध हो जाते हैं, आपको कोई ऊँचा पद मिल जाता है, आपका मोटापा कम हो जाता है, आपका व्यक्तित्व निखर जाता है, आपको कोई मानद उपाधि मिल जाती है और साथ ही आपका साथी अपनी जगह पर ही बना रहता है, तो यह एक तरह का धोखा है। जब आपकी शादी हुई थी, तब वह साथी आपको उपयुक्त लगा था, लेकिन अब आप स्थापित हो चुके हैं, अधिक अनुभवी हैं। रिश्तों को लेकर आपका नजरिया बदल गया है, इसलिए अब आपको लगता है कि आप अधिक मूल्यवान हैं, लेकिन यह सही नहीं है। इसके बजाय, अपने साथी से बात करें; अपनी कमियों और खामियों को दूर करने की कोशिश करें और आप दोनों के लिए ऐसे लक्ष्य निर्धारित करें जो आपको एक समान स्तर पर ले आएं। आप अच्छी तरह जानते हैं कि जब आप कुछ नया लाते हैं और पुराने को तोड़ते हैं, तो इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ती है। इसके बजाय, रिश्ते को एक नया रंग दें।

8. 'मेरी ज़रूरतें पूरी नहीं हो रही हैं' के कारण संबंध बनाना –

हो सकता है कि आपका साथी आपकी हर मांग पूरी न करे। आपकी कुछ भावनात्मक या शारीरिक ज़रूरतें हो सकती हैं, लेकिन सिर्फ़ इन ज़रूरतों के लिए अपने पुराने रिश्ते को दांव पर न लगाएं। अगर आप अपनी मांगों को पूरा करने के लिए दूसरे तरीके अपनाएंगे, तो मामला तलाक तक पहुंच जाएगा। इसके बजाय, किसी काउंसलर से मिलें जो आपको कई सलाह देगा। अगर आप उनकी सलाह से सहमत नहीं हैं, तो अपने दिल की सुनें।

9. निरुदेश कांड —

जैसा कि हमने पहले कहा, सही समय, स्थान और परिस्थितियाँ होने पर कोई भी अफेयर कर सकता है। आपको पता भी नहीं चलता कि आपका अफेयर चल रहा है और आपको परवाह भी नहीं होती क्योंकि आप अच्छा महसूस करते हैं, लेकिन फिर आपको इससे बाहर निकलने का रास्ता नहीं सूझता, इसलिए आप अपराधबोध महसूस करते हैं। आप खुद से पूछते हैं, मैं ऐसा क्यों कर रहा हूँ? लेकिन आपके पास इसका जवाब नहीं होता। इस तरह का व्यर्थ अफेयर आपको बताता है कि आपके रिश्ते में कुछ गड़बड़ थी, लेकिन आप या आपका साथी इसे स्वीकार करने को तैयार

नहीं थे। अपनी ज़रूरतों का आकलन करें और अपने अफेयर को खत्म करें।

'परफेक्ट अफेयर' की अवधारणा सरासर झूठ है।

हम कभी यह नहीं कहेंगे कि अफेयर आदर्श होता है। अनैतिक संबंध हमेशा छुपाने और समझाने की जरूरत होती है, और ऐसे संबंध केवल अपराधबोध और क्रोध ही लाते हैं। धोखा देने वाले को अपने साथी के अपराधबोध के साथ जीना पड़ता है। यदि आप अफेयर में हैं, तो इसे अपने और अपने साथी के आत्मसम्मान को ठेस न पहुँचाने दें और इस रिश्ते से बाहर निकलने के लिए एक साथ काउंसलिंग लें।

पारिवारिक न्यायालय के परामर्शदाता ने झगड़ रहे पति-पत्नी को बातचीत के लिए बगीचे में भेज दिया। अपनी समस्याओं के समाधान के बारे में बात करते-करते वे एक कुएँ के पास पहुँचे। कहा जाता था कि वह कुआँ मनोकामना पूरी करने वाला था। पत्नी ने कुएँ में देखा, एक मनोकामना माँगी और पानी में एक सिक्का फेंक दिया। अब पति ने भी मनोकामना माँगने का फैसला किया। वह भी कुएँ में झुका, लेकिन थोड़ा ज़्यादा झुकने के कारण उसका संतुलन बिगड़ गया और वह डूब गया। एक पल के लिए पत्नी चौंक गई, लेकिन फिर वह हँसी और मन ही मन बुदबुदाई, 'यह सचमुच मनोकामना पूरी करने वाला कुआँ है!'

लोगों की फुसफुसाहट

वैवाहिक जीवन में, अगर किसी एक साथी को शक हो जाए तो यह बहुत दुखद हो सकता है। ऐसी स्थिति में कई पत्नियां रिश्ता तोड़ देती हैं, लेकिन पुरुष सबूत इकट्ठा करने में जुट जाते हैं।

टीवी पर दिखाए जाने के विपरीत, असल जिंदगी में ऐसा बहुत कम होता है जब कोई पति घर में घुसकर अपनी पत्नी को व्यभिचार करते रंगे हाथों पकड़ ले। अक्सर, धोखा खाने वाले व्यक्ति को ही व्यभिचार की चुगली करने वाला मान लिया जाता है। दोस्त समझ नहीं पाते कि उस व्यक्ति को कैसे बताएं, लेकिन वे आमतौर पर चुप रहते हैं; क्योंकि ऐसी स्थिति में, लोग चुगली करने वाले को बदनाम करने की हर हद पार कर देते हैं! कुछ दोस्तों का इरादा तो बदनामी फैलाने का ही होता है। हालांकि, पत्नियां ये बातें अपने दोस्तों को इसलिए भी बताती हैं क्योंकि उन्हें भी लगता है कि अगर कल उनके पति का किसी के साथ व्यभिचार हो जाए, तो उनके दोस्त उन्हें बता

देंगे।

इन समूहों को अपने साथी के व्यभिचार को साबित करने के लिए किसी प्रकार का लिखित प्रमाण खोजने का काम सौंपा जाता है। वे मुख्य रूप से होटल बिल, मूवी टिकट, मुलाकात की रसीदें, मोबाइल फोन रिकॉर्ड, क्रेडिट कार्ड स्टेटमेंट और ईमेल रिकॉर्ड जैसी चीजों की जांच करते हैं।

बेवफा जीवनसाथी के आठ प्रमुख लक्षण

यदि आपके जीवनसाथी की बेवफाई का कोई लिखित सबूत नहीं है, तो आपको एक निजी जासूस को नियुक्त करना पड़ सकता है, लेकिन यदि आपके जीवनसाथी के खिलाफ संदेह झूठे साबित होते हैं, तो आपको बहुत अधिक नाराजगी और क्रोध का सामना करना पड़ सकता है।

एक बार एक आदमी घर लौटा और उसने अपने दोस्त को अपनी पत्नी के साथ बिस्तर पर पाया। तो उसने बंदूक निकाली, अपनी पत्नी को मार डाला और उसकी जगह अपने कुत्ते को दे दी।

जब कोई पुरुष या स्त्री प्रेम में पड़ते हैं, तो उनके मस्तिष्क में हार्मोन की गतिविधि बढ़ जाती है और इसका प्रभाव उनके व्यवहार में दिखाई देता है। ये परिवर्तन बहुत सूक्ष्म होते हैं। उनका व्यवहार उनकी सामान्य आदतों से अलग हो जाता है।

दैनिक जीवन में बदलाव – दैनिक जीवन में मुख्य अंतर यह है कि जब कोई साथी किसी अन्य रिश्ते में होता है, तो वह घर से बाहर अधिक से अधिक समय बिताने लगता है। पुरुष अपने कपड़े खुद धोने लगता है, घंटों कुर्सी पर बैठकर टीवी देखने लगता है, जिम जाने लगता है, अपनी शादी की अंगूठी अलमारी में रख देता है और सबसे महत्वपूर्ण बात, अपने दराजों को खुद ही बंद करने लगता है।

प्रेम संबंधों में बदलाव - प्रेम संबंध में शामिल व्यक्ति इसे जारी रखने की बजाय समाप्त करना पसंद करता है। प्रेम की इच्छा बहुत कम ही रहती है।

व्यक्तित्व में बदलाव – वह खाने-पीने को लेकर अधिक सचेत हो जाता है। घर में प्रवेश करते ही वह तुरंत बाथरूम जाता है और स्नान करता है। वह दिन में दो बार दाढ़ी बनाता है और अपने बालों को स्टाइल करवाने या कटवाने के लिए पार्लर जाता है।

व्यापारिक यात्राएँ बढ़ जाती हैं – आपको सामान्य से अधिक बार व्यावसायिक/

कार्य यात्राओं पर जाना पड़ता है। आप रात को घर नहीं लौटते। आप अपने जीवनसाथी को व्यावसायिक कार्यक्रमों में आमंत्रित नहीं करते। आप अपनी समय सारिणी गुप्त रखते हैं या हर बात को 'पक्का नहीं' कहकर टालते हैं। आप उन्हें उड़ान का समय या होटल के नाम बताने से बचते हैं। आप हर दिन कार्यालय से देर से घर लौटते हैं और आपके कार्यालय के सहकर्मी आपके साथ औपचारिक व्यवहार करते हैं, जिससे आप तनावग्रस्त हो जाते हैं।

घबराहट – जब फोन बजता है या आप किसी को बताते हैं कि आप ऑफिस में किसी से मिलने वाले हैं, तो उनका चेहरा पीला पड़ जाता है। फोन बजते ही वे उसे निकाल लेते हैं और रात में भी बात करते हैं। उनका मिजाज बदलता रहता है और वे लगातार किसी न किसी वजह से आपकी आलोचना करते रहते हैं।

बातचीत में बदलाव – अगर कोई व्यक्ति फोन पर बात करते समय पास से गुजरता है, तो वे जानबूझकर कार्यालय से संबंधित आंकड़े, दिन की विशेष खबरें, अन्य सहकर्मियों के नाम लेते हैं या बातचीत पूरी तरह रोक देते हैं। पुरुष अक्सर एक ही बात को बार-बार दोहराते हैं, क्योंकि वे भूल जाते हैं कि उन्होंने किसी से क्या कहा था।

तकनीकी बदलाव – आप शायद गौर करेंगे कि आपका साथी आपको कॉल करने के बजाय ईमेल करता है। कॉल करने पर वे तुरंत काट देते हैं या धीमी आवाज़ में बात करते हैं, जिसका मतलब है कि उनके साथ कोई और है। जब आप सब साथ बैठे होते हैं, तो वे अपना फ़ोन निकालते हैं और नेटवर्क की समस्या बताकर बात करने के लिए बाहर चले जाते हैं, या फिर नाटक करते हैं जैसे 'क्या? क्या? मुझे सुनाई नहीं दे रहा', या फिर घंटों शौचालय में बैठे रहते हैं। वे कुछ फ़ोन कॉल का जवाब नहीं देते या आपके सामने ही काट देते हैं। वे लगातार अपने लैपटॉप पर ईमेल चेक करते रहते हैं और अगर आप झांकते हैं तो तुरंत विंडो बंद कर देते हैं। आपको उनका ब्लैकबेरी फ़ोन कभी इधर-उधर पड़ा हुआ नहीं दिखेगा। उनके कंप्यूटर और फ़ोन पर पासवर्ड लगा होगा।

नए दोस्त – उनके ऑफिस में नए सहकर्मी हैं जिनसे आप कभी नहीं मिलते। वे

उन्हें लगातार फोन करते हैं, लेकिन शायद ही कभी बात करते हैं, और हर बार कहते हैं, 'मैं तुम्हें बाद में कॉल करूंगा' या 'मुझे अभी पता नहीं।' अगर आप गौर से देखें, तो उनके दोस्त भी उन्हीं की तरह झूठे हैं। आखिर, एक जैसे नैतिक मूल्यों वाले ही दोस्त बन सकते हैं, है ना?

ऊपर दिए गए सभी सुझाव महिलाओं की तुलना में पुरुषों पर अधिक लागू होते हैं। महिलाएं चीजों को छुपाने में माहिर होती हैं। हालांकि, पुरुष गंदगी खोद निकालने में थोड़े अधिक प्रवृत्त होते हैं। यदि आप ध्यान से देखें, तो आपको एहसास होगा कि एक पुरुष वह सब कुछ नहीं देख पाता जो एक अंधा भी देख सकता है। वह उसके कम होते प्यार, सामान में कंडोम, प्रेम से असंतोष और इस तथ्य पर ध्यान नहीं देता कि उसने उसके बिना कोई कार्यक्रम आयोजित किया है। जो महिलाएं प्रेम-प्रसंग करती हैं, वे वैवाहिक जीवन में प्रेम के प्रति रुचि नहीं रख सकतीं, क्योंकि ऐसी दोहरी मानसिकता उनके दिमाग में नहीं बैठती, यही कारण है कि महिलाएं आमतौर पर वफादार होती हैं।

लेकिन पुरुष ऐसे नहीं होते। वे रोमांस और प्यार को अलग रख सकते हैं, इसलिए उन्हें एक ही समय में कई महिलाओं के साथ संबंध रखने में कोई कठिनाई नहीं होती।

पुरुषों को कुत्तों से बड़ा दिमाग क्यों दिया जाता है? ताकि उन्हें महिलाओं से छेड़छाड़ करने के लिए कॉकटेल पार्टियों में न जाना पड़े!

झूठे व्यक्ति से कैसे निपटा जाए?

जिस रात प्रिंस चार्ल्स ने अपने लंबे टीवी इंटरव्यू में कैमिला पार्कर बोल्स के साथ अपने अफेयर का खुलासा किया, उसी रात प्रिंसेस डायना ने एक रिवीलिंग ब्लैक ड्रेस में अपनी सेक्सी फिगर दुनिया को दिखाई। डायना के लिए यह बिल्कुल भी आसान नहीं था! लेकिन घर पर रुमाल लेकर टीवी के सामने बैठने से तो यह कहीं ज्यादा आसान था। जब किसी पुरुष को धोखा मिलता है, तो उसे कम दर्द होता है, क्योंकि तब उसे गुस्सा, आक्रोश और नाराजगी महसूस होती है। उनका आत्मसम्मान आहत होता है, लेकिन ये सभी भावनाएं आक्रामक होती हैं। हाँ! लेकिन उनके लिए अपने दोस्तों के सामने अपने धोखे और दर्द को व्यक्त करना मुश्किल होता है।

हालांकि, महिलाएं अपने साथी के अनैतिक व्यवहार से बहुत प्रभावित होती हैं। शुरुआत में, जब उन्हें अफेयर के बारे में पता चलता है, तो वे गुस्सा और दुखी होती हैं, लेकिन फिर उनका आत्मविश्वास कम हो जाता है और वे हीन भावना से ग्रस्त हो जाती

हैं। उन्हें सिर्फ अपने बच्चों का सहारा मिलता है और परिवार को बिखरने से बचाने का बोझ उन पर आ जाता है। जब किसी महिला को धोखा दिया जाता है, तो इसके अन्य नकारात्मक परिणामों में अवसाद और शारीरिक बीमारियां शामिल हैं, क्योंकि उच्च स्तर का तनाव उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देता है, जिससे वे किसी भी बीमारी की चपेट में आ जाती हैं। सर्दी-जुकाम, पीठ दर्द, गठिया, ये सभी बीमारियां उनके शरीर को धीरे-धीरे कमजोर कर देती हैं।

कई पत्नियां अपनी इस स्थिति के लिए अपने पति की प्रेमिका को दोषी ठहराती हैं। यह एक तरह से आत्म-दया है। उन्हें विश्वास ही नहीं होता कि उनका पति, जो उनके लिए सब कुछ है, उन्हें इस तरह से चोट पहुंचा सकता है। इन सब के बावजूद, पत्नियां पहले अपने पति की 'पहली गलती' को माफ कर देती हैं, फिर कभी-कभार होने वाली गलतियों को और अंत में धीरे-धीरे इसे स्वीकार कर लेती हैं।

कुछ लोगों को लगता है कि दूसरे की थाली में घास ज़्यादा हरी होती है। यह सच है! क्योंकि ढका हुआ सीवर वहीं से बहता है।

महिलाएं कई कारणों से यह सब सहन करती हैं। एक कारण यह है कि वे अपने पतियों, अपने बच्चों और अपने परिवार से प्यार करती हैं। पति और बच्चों के साथ रहना एक महिला को सामाजिक प्रतिष्ठा प्रदान करता है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे अपने पतियों से मिलने वाले संसाधनों को खोना नहीं चाहतीं। वे अपना घर खोना नहीं चाहतीं। ऐसे में उनका आत्मसम्मान इतना कम होता है कि वे किसी और के प्यार के बारे में सोच भी नहीं सकतीं, इसलिए वे पुरुषों के व्यभिचार को भी आपत्तिजनक नहीं मानतीं, क्योंकि बदले में उन्हें धन और घर जैसी सुख-सुविधाएं मिलती हैं। संक्षेप में, वह इन्हीं संसाधनों के लिए अपने पति से चिपकी रहती है। भले ही एक महिला बिना किसी हिचकिचाहट के इस समझौते को स्वीकार कर ले, फिर भी उसे डर रहता है कि वह कभी भी उसे छोड़ देगा। दुनिया में ऐसे उदाहरण बहुत कम हैं जहां कोई पुरुष दुखी होने के कारण पत्नी को छोड़ देता है, लेकिन अगर उसे कोई और अच्छा मौका मिल जाए, तो वह खुशहाल जीवन से उठ खड़ा हो सकता है। अगर वह सिर्फ एक रात के लिए भी बाहर खुशी की तलाश करे, तो वह अपने जीवन में नई ऊर्जा ला सकता है। लेकिन अगर उसे मिलने वाली नई महिला उसके लिए सही लगे, तो उसकी पत्नी के साथ उसका रिश्ता टूट सकता है।

जब किसी पुरुष को अपनी पत्नी के अफेयर के बारे में पता चलता है, तो वह उसके

साथ तभी रहना चाहता है जब यह अफेयर गुप्त रहे और सार्वजनिक न हो। पत्नी के अफेयर से पुरुष का अहंकार आहत होता है और जब उसे पता चलता है कि पूरी दुनिया को इसके बारे में पता चल गया है, तो वह शंकालु हो जाता है; यहाँ तक कि उसे अपने पिता होने पर भी संदेह होने लगता है। जैसा कि हमने पहले बताया, वह बेहतर अवसर मिलने तक इंतजार करता है।

लेकिन अपने पार्टनर के अफेयर को समझना और उसके साथ रहना बहुत मुश्किल होता है। बहुत कम लोग ही इससे बाहर निकलने का रास्ता ढूंढ पाते हैं। अपने दर्द को छुपाना और झूठा दिखावा करना मुश्किल होता है, बेशक उन्हें अपना सारा गुस्सा अपने पार्टनर पर निकालना चाहिए, जिसके साथ वे प्रतिबद्ध हैं। उस व्यक्ति पर गुस्सा करना बेकार है जिसके साथ पार्टनर का अफेयर चल रहा हो।

> जीवन में आपके पास केवल दो ही विकल्प हैं: या तो आप अविवाहित रहें और दुखी रहें, या फिर शादी कर लें और सोचें कि आप मर चुके हैं!
>
> बॉब होप

यहां तक कि जो लोग अपने जीवनसाथी की बेवफाई के लिए उनसे लड़ते-झगड़ते और उन्हें डांटते हैं, उन्हें भी पछतावा होता है, क्योंकि वे उन लोगों के समान ही हैं जो सड़कों पर मारपीट करते हैं, लड़ते हैं, कारों को नुकसान पहुंचाते हैं, खिड़कियों से चीजें फेंकते हैं और इंटरनेट पर बदले की भावना से गंदे संदेश लिखते हैं।

माझ्या माहीतीप्रमाणे लिओपार्डस्च्या अंगावर ठिपके असतात.

अे, मी तुला आधीपासून सांगत होतो की मी चित्ता होतो.

कुछ पुरुष और महिलाएं बदले की भावना से प्रेम-प्रसंग करते हैं, क्योंकि उस समय उनके पास कोई और विकल्प नहीं होता, लेकिन एक बार जब उनका मन शांत हो जाता है और उनका अहंकार संतुष्ट हो जाता है, तो उन्हें प्रेम-प्रसंग में कुछ भी गलत नहीं लगता। इसके अलावा, ऐसे प्रेम-प्रसंग उन्हें उनके धोखेबाज जीवनसाथी के समान ही बना देते हैं।

सुधार समिति

झूठा और धोखेबाज जीवनसाथी शादी के लायक नहीं होता; वास्तव में, ऐसे झूठे व्यक्ति को परामर्श की आवश्यकता होती है। दीर्घकालिक संबंध स्थापित करने के लिए उनकी परीक्षा लेना जरूरी है। उनके साथी को ऐसे झूठे व्यक्ति के साथ सुखी जीवन का सपना देखने से बचना चाहिए और उन्हें अकेला छोड़ देना चाहिए! क्या आप जानबूझकर ऐसे झूठे व्यक्ति को जीवनसाथी के रूप में चुनेंगे? नहीं, है ना?

अगर कोई व्यक्ति लंबे समय से किसी दूसरे के साथ संबंध रख रहा है, तो अब उसे फैसला लेने का समय आ गया है। सच कहें तो, ऐसे संबंधों का कोई भविष्य नहीं होता। धोखा खाने वाला व्यक्ति केवल बीमारी और अवसाद से पीड़ित होता है। अगर

यह स्थिति बनी रहती है, तो अंततः दुख ही मिलता है और भावनात्मक स्तर पर भारी कीमत चुकानी पड़ती है।

सबसे बड़ी चुनौती उन लोगों के लिए है जो अपनी समस्याओं को सुलझाने और अपने रिश्तों को फिर से संवारने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। वे अपने पिछले नुकसानों को भुलाकर अपने नए साथी के साथ बेहतर रिश्ता बनाने और बेहतर जीवन जीने का प्रयास करते हैं।

प्रेम संबंध समाप्त होने के बाद कुछ दिशानिर्देश

1. संवाद – जब तक आप इस बारे में बात नहीं करेंगे कि क्या हुआ, क्यों हुआ और किन परिस्थितियों में हुआ, तब तक आपको आगे बढ़ने का रास्ता नहीं मिलेगा। ईमानदार रहें और कोई भी सवाल पूछने से न हिचकिचाएं, भले ही आपको जवाब पसंद न आए! ये जवाब आपके भविष्य के द्वार खोल देंगे।
2. खुलकर बोलें – अगर आपका किसी और के साथ अफेयर रहा है, तो अपनी गलती मान लें और अपने पार्टनर को बताएं कि आप अपने रिश्ते को सुधारना चाहते हैं। हो सकता है आपको कबूल करने के नतीजों से डर लगे, लेकिन कबूलनामा आपको अपने रिश्ते को सुधारने का मौका देगा। किसी और से पता चलने से बेहतर है कि आप खुद ही कह दें। यह आपके टूटे हुए रिश्ते को सुधारने का सही समय है, इसलिए अपने दिल की बात कहें।
3. एक-दूसरे पर दोषारोपण करने से बचें – किसी ने क्या किया या क्या नहीं किया, इस बारे में बात करने से बचें। इस तरह का नकारात्मक रवैया कुछ भी हासिल नहीं करेगा, बल्कि समस्याओं को सुलझाने के बजाय उन्हें और भी बदतर बना देगा।
4. जल्दबाजी में फैसले न लें - सदमे से उबरने के लिए खुद को कुछ समय दें, ताकि आप स्थिति को अधिक तर्कसंगत तरीके से संभाल सकें। एक सप्ताह बीतने दें, ताकि आप शांत और बुद्धिमानी से सोच सकें और भविष्य में आपके रिश्ते को कैसा होना चाहिए, इस बारे में महत्वपूर्ण निर्णय ले सकें।
5. यह स्वीकार करें कि शोक से उबरने में समय लगेगा – यह स्वीकार करें

कि बीते हुए रोमांचक दिन कभी वापस नहीं आएंगे। भले ही आप दुनिया के सामने यह दिखावा करें कि सब ठीक है, इसका मतलब यह नहीं है कि आप खुद को भी यकीन दिला सकते हैं कि सब ठीक है।

6. जो आप कह नहीं सकते, उसे लिख लें - कई लोगों के अनुभवों से यह सिद्ध हो चुका है कि जिन लोगों को संवाद करने में कठिनाई होती है और जो अपनी भावनाओं या भय को व्यक्त नहीं कर पाते, उन्हें इन्हें लिखकर रखने से लाभ हुआ है। सच कहें तो, पुरुष बोलने में कमज़ोर होते हैं, इसलिए बेवजह अपने रिश्ते का विश्लेषण न करें। सीधे मुद्दे पर बात करें।
7. एक सूची बनाएं – आप और आपका साथी कुछ देर साथ बैठकर उन चीजों की सूची बनाएं जिन्हें आप दोनों के बीच बदलने की जरूरत है और साथ ही उन चीजों की भी जो आपके रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए जरूरी हैं। अगर आप इस सूची को पढ़ेंगे, तो आपको आश्चर्य होगा कि ये चीजें कितनी सरल और आसान हैं! आप खुद से कहेंगे, अफेयर से पहले आपने इतनी सरल चीजों पर ध्यान क्यों नहीं दिया? लेकिन सच्चाई यह है कि ये सरल और छोटी-छोटी बातें हमारी रोजमर्रा की भागदौड़ में दब जाती हैं।
8. अपने प्रति दयालु रहें - अनावश्यक कार्यों से समय निकालें या उन कार्यों को स्थगित कर दें जो आपके साथ बिताए जाने वाले विशेष क्षणों को सीमित कर देंगे।
9. अपना दृष्टिकोण स्पष्ट करें – किसी भी तरह के प्रेम संबंध के बाद वैवाहिक जीवन में प्रायश्चित इस प्रकार होना चाहिए कि आप दिल से पश्चाताप करें, इसलिए पछतावे में डूबे रहने की बजाय सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ जीवन का सामना करें। अपराधबोध से बाहर निकलने का सही तरीका है अपनी गलती को स्वीकार करना और यह वादा करना कि ऐसा दोबारा नहीं होगा।

इन चार नियमों का पालन करें ताकि कोई आपको 'झूठा' न कहे।

1. अपने जीवनसाथी को प्राथमिकता दें – ऐसे रिश्ते जिनमें जीवनसाथी का सारा ध्यान अपने करियर, व्यवसाय और बच्चों पर केंद्रित होता है,

उनमें अफेयर होने की संभावना अधिक होती है। हालांकि ये चीजें महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इन्हें सर्वोपरि न रखें।

2. आप दोनों के बीच गोपनीयता बनाए रखें – निजी मामलों पर केवल आप दोनों ही चर्चा करें। किसी तीसरे व्यक्ति के सामने ऐसे मामलों पर चर्चा न करें, और यदि चर्चा करनी भी पड़े तो आप दोनों की सहमति के बिना ऐसा न करें।
3. हर दिन कुछ न कुछ साथ में करें – जो जोड़े हर दिन एक-दूसरे से बातचीत करते हैं, साथ में कुछ काम करते हैं और बातें करते हैं, उनके साथ अनैतिक घटनाएं नहीं होतीं और वे सुरक्षित भी महसूस करते हैं।
4. ऐसे हालातों से बचें जिनसे किसी और के साथ संबंध बन सकता है – ऐसे हालातों से बचें जिनसे आप किसी और की तरफ आकर्षित हो सकते हैं, भले ही कुछ पल के लिए ही सही! बेशक, इसका मतलब यह नहीं है कि आपके रिश्ते में कुछ गड़बड़ है, लेकिन आपको किसी और के साथ संबंध बनाने से बचने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए!

सारांश -

वैवाहिक जीवन में, 'व्यभिचार' एक ऐसी चीज है जिससे हर कोई डरता है, लेकिन जब कोई एक साथी परेशान होता है, तो उसके बेवफाई करने की संभावना अधिक होती है। इसे एक चेतावनी के रूप में याद रखना चाहिए, इसलिए पति-पत्नी को एक-दूसरे से लगातार संवाद करके, अपनी भावनाओं को व्यक्त करके और एक-दूसरे का समर्थन करके इस डर को दूर करना चाहिए। एक-दूसरे के साथ अधिक समय बिताएं और अनैतिकता को अपने जीवन से दूर रखें।

प्रेम संबंध किसी भी समस्या का समाधान नहीं करते, बल्कि उन्हें और बढ़ा देते हैं।

> जो व्यक्ति अपनी प्रेमिका से शादी कर लेता है, वह अपना स्थान किसी अन्य इच्छुक उम्मीदवार के लिए खाली छोड़ देता है।
>
> - ऑस्कर वाइल्ड

नए साथी की नई अपेक्षाएँ होती हैं। उम्र का अंतर जितना अधिक होगा, समस्याएँ उतनी ही अधिक होंगी! कई व्यभिचारी प्रेम, वासना और अपने संबंध के उजागर होने के डर के बीच उलझे रहते हैं। व्यभिचार पूरी तरह स्वार्थपरक होता है। रोजमर्रा की जिंदगी में, शौचालय कौन साफ करेगा, बच्चों को पियानो क्लास से कौन लेने जाएगा,

कचरा कौन बाहर निकालेगा जैसे सवालों पर चर्चा नहीं होती। यहाँ तक कि अगर कोई पुरुष किसी महिला के साथ संबंध रखता है और बाद में उससे शादी कर लेता है, तो 90% मामलों में, ऐसा विवाह तब टूट जाता है जब यौन हार्मोन का स्राव बंद हो जाता है, बेशक, इसमें एक या दो साल लगते हैं, क्योंकि फिर वही उबाऊ दैनिक जीवन शुरू हो जाता है।

जो लोग किसी प्रेम संबंध में फंस जाते हैं, उनका 50% सामाजिक जीवन खतरे में पड़ जाता है, उनके 50% संसाधन खतरे में पड़ जाते हैं, और यहां तक कि रिश्तों में भी, उनके भाई-बहन, माता-पिता, सहकर्मी और बच्चे उनके नए साथी को अस्वीकार कर सकते हैं।

इंग्लैंड में हुए एक रिश्ते संबंधी अध्ययन में पाया गया कि संबंध तोड़ने वाले 50% जोड़े अपने फैसले पर पछताते हैं। किसी दूसरे के साथ संबंध रखना शादी तोड़ने का कारण नहीं होना चाहिए, बल्कि यह एक अव्यवस्थित जीवन का संकेत है। वैवाहिक जीवन में एक साथी की असंतुष्टि की समस्या को दूसरे साथी को समझना चाहिए। जब कोई पुरुष या महिला वफादार नहीं होता है, तो रिश्ते में कुछ बदलाव की आवश्यकता होती है। किसी रिश्ते के परामर्शदाता से परामर्श लेने से किसी दूसरे के साथ संबंध तोड़ने की समस्या को रोकने में मदद मिल सकती है।

किसी भी रिश्ते में कोई भी व्यक्ति किसी भी समय अफेयर कर सकता है।

*अफेयर्स से कोई समस्या हल नहीं होती, बल्कि नई समस्याएं पैदा होती हैं।

*वैवाहिक समस्याओं का समाधान पति-पत्नी को परामर्शदाता की मदद से मिलकर करना चाहिए।

अध्याय 7

सही जीवनसाथी का चुनाव कैसे करें?

वैसे तो इस मुलाकात का कोई खास महत्व नहीं था, क्योंकि मैंने उससे शादी करने का फैसला कर लिया था, लेकिन उसे रिझाने के लिए मैं क्या कहता? 'लो, ये च्युइंग गम!' ये तो बहुत ही घटिया लगता। होने वाली दुल्हन को 'हे बेबी' कहकर बुलाना तो बचकाना लगता। 'आई लव यू! तुम बहुत सेक्सी लग रही हो!' कहना तो हद से ज्यादा गुस्ताखी होती। 'मुझे तुममें अपने बच्चों की मां दिखती है!' कहना तो और भी ज्यादा गुस्ताखी होती। ये सब तो अपरिपक्वता होती; इसलिए मैंने कुछ नहीं कहा, सच में! मैंने कुछ नहीं कहा। मैं बस वहीं बैठा रहा। थोड़ी देर बाद उसका स्टॉप आया, वो बस से उतरी और फिर हमारी मुलाकात कभी नहीं हुई।

अधिकांश रिश्ते कैसे शुरू होते हैं...

हमारे कई रिश्ते संयोगवश शुरू हुए। अब, विवाह कराने की व्यवस्था और इंटरनेट के आगमन से, हमने सोच-समझकर मुलाकातें करना संभव बना दिया है। हममें से आधे लोग कार्यस्थल पर प्यार में पड़ जाते हैं, और बाकी लोग क्लब, पब, बार, डिस्को, बारबेक्यू में संयोग से मिलते हैं। हममें से कई लोग बिना किसी योजना या लक्ष्य के अपने जीवनसाथी को पा लेते हैं, फिर भी तलाक की उच्च दर देखकर हम स्तब्ध रह जाते हैं।

मान लीजिए आप किसी कंपनी में मानव संसाधन प्रबंधक हैं और आप किसी उच्च पदस्थ अधिकारी को नियुक्त करना चाहते हैं, तो आप किन बातों पर ज़ोर देंगे? क्या आप उस व्यक्ति का पहचान पत्र, स्वास्थ्य रिपोर्ट, वित्तीय रिपोर्ट, बैंक बैलेंस शीट चाहेंगे? नहीं! आप क्रेडिट कार्ड की जाँच ज़रूर करवाएंगे, और यहाँ तक कि पिछले नियोक्ता की सिफ़ारिश भी! आपको यह जानना ज़रूरी है कि क्या वह व्यक्ति जेल जा चुका है या हत्या का संदिग्ध है, है ना? तो अगर आप किसी से पब या क्लब में मिलते हैं, तो क्या आप उनके साथ संबंध शुरू करने से पहले उनके बारे में यह सारी जानकारी इकट्ठा करने की ज़रूरत महसूस नहीं करते? लेकिन हममें से कई लोग यह गलती करते हैं। वे अपने साथी को महज़ संयोग से चुनते हैं। रिश्ते के पहले साल में, नए लोग अपनी कमियों को छिपाने और अपने गुणों को दिखाने की कोशिश करते हैं, इसलिए व्यक्ति की असली पहचान लंबे समय तक सामने नहीं आती।

आपके लिए सही जीवनसाथी कौन है? वह व्यक्ति जिसके साथ आप जीवन भर प्यार

करने का पक्का विश्वास रखते हों! जीवनसाथी चुनने में जल्दबाजी न करें। उम्र बढ़ने से न डरें, क्योंकि यह कोई बड़ी बात नहीं है। अगर आप धैर्य रखेंगे, तो आपके पास कई विकल्प मौजूद हैं।

आप हर रिश्ते से कुछ न कुछ सीखेंगे और इसी के माध्यम से आपको अपना आदर्श साथी मिल जाएगा।

जब बात जीवन भर के रिश्ते या लंबे समय की दोस्ती की हो, तो व्यावहारिकता भावनाओं और धारणाओं से कहीं अधिक महत्वपूर्ण होती है। जैसा कि हम पहले ही बता चुके हैं, प्रजनन के उद्देश्य से हमारे मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाले रसायनों का इस बात से कोई लेना-देना नहीं है कि दूसरा व्यक्ति हमारे लिए सही साथी है या नहीं। ऐसा साथी चुनने का निर्णय जो आपके पूरे जीवन को बदल देगा, बहुत सोच-समझकर लेना चाहिए; तभी आपका रिश्ता टिक पाएगा। अगर साथी खराब निकला, तो आपको इसके दीर्घकालिक परिणाम भुगतने पड़ेंगे और जीवन दुखमय हो जाएगा। जिस प्रकार आप किसी उच्च पद के साक्षात्कार के लिए जाते समय सावधानी, सतर्कता और कुशलता बरतते हैं, उसी प्रकार आपको साथी चुनते समय भी उतनी ही जागरूकता और कुशलता दिखानी चाहिए। एक अजनबी आपके पूरे जीवन को कैसे उलट-पुलट कर सकता है? सिर्फ इसलिए कि आपके टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ गया है?

एक उपयुक्त जीवनसाथी का चुनाव कैसे करें?

सही जीवनसाथी का चुनाव मुख्य रूप से दो बातों पर निर्भर करता है।

1. अपने पार्टनर में आपको क्या चाहिए, यह जानना
2. और बदले में, अपने साथी को वह दें जो वे आपसे चाहते हैं।

आप जानते हैं कि प्राचीन महिलाएं पुरुषों से संसाधनों की मांग करती थीं, और परिणामस्वरूप, पुरुष जमाखोरी करने लगे। प्राचीन पुरुषों ने पाया कि महिलाओं में प्रजनन की क्षमता होती है, और महिलाएं युवा, सुंदर, स्वस्थ और उपजाऊ बनने के लिए प्रेरित हुईं। सचेतन या अचेतन रूप से, पुरुष और महिलाएं दोनों ही एक-दूसरे की इच्छाओं को समझने लगे; जैसे एक मछुआरा मछली पकड़ने के लिए अपनी छड़ी में धागा पिरोता है, वैसे ही पुरुष और महिलाएं एक-दूसरे को आकर्षित करने के लिए अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करने लगे।

महिलाओं ने रोमांस के आकर्षण को अपने गले में बांध लिया, जबकि पुरुषों ने धन के आकर्षण को अपने गले में बांध लिया।

लेकिन अब व्यवस्था में कुछ गड़बड़ है! सारे युवा भ्रमित नज़र आ रहे हैं। युवा लड़कियों के दिमाग में लगातार यह बात बिठाई गई है कि पुरुष और महिलाएं प्रेम-प्रसंग, अंतरंगता और भावनात्मक विश्लेषण में शामिल होते हैं, लेकिन सच तो यह है कि 21वीं सदी के पुरुष की मस्तिष्क संरचना उसके पूर्वजों जैसी ही है। वे भी कम से कम समय में भरपूर रोमांस, विविधता और विविधता चाहते हैं।

महिलाओं की बुनियादी जरूरतों को समझने वाले अनुभवी पुरुष अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए प्रेम-प्रसंग में लिप्त होते हैं; लेकिन पुरुष का सामाजिक स्तर जितना ऊंचा होता है, उसे अपनी इच्छाएं पूरी करने में उतना ही कम समय लगता है। उदाहरण के लिए, ब्रैड पिट को किसी आकर्षक महिला को बिस्तर तक ले जाने में केवल 30 मिनट लग सकते हैं, जबकि बैंक में काम करने वाले श्रेयस को ऐसा करने में 6 महीने लग सकते हैं।

महत्वपूर्ण मूल्य और समझ

मानव आकर्षण के प्रमुख कारक पुरुषों के संसाधन और महिलाओं की युवावस्था, स्वास्थ्य, रिश्ते और दीर्घायु हैं। इन सभी अध्ययनों का निष्कर्ष यही निकला है। जो लोग इसे समझते हैं, उनके मूल्य और मान्यताएं समान होती हैं।

> जो जोड़े साथ रहने में सफल होते हैं, उनके मूल्य और मान्यताएं समान होती हैं।

महत्वपूर्ण मूल्य क्या हैं?

1. बच्चों का पालन-पोषण और अनुशासन कैसे करें?
2. घरेलू कामों और जिम्मेदारियों को कैसे विभाजित करें?
3. वित्तीय मामले - पैसा कहां, कब और कैसे खर्च करें?
4. स्वच्छता और जीवन मूल्य
5. सामाजिक और पारिवारिक जीवन कैसे व्यतीत करें?
6. प्रेम और आत्मीयता - प्रत्येक व्यक्ति की जरूरतों को समझना - उनकी पूर्ति की गारंटी।

ऐसा महत्वपूर्ण विश्वास

1. आध्यात्मिक और धार्मिक
2. दार्शनिक और नैतिक
3. राजनीतिक और सांस्कृतिक

सच कहें तो, पूरी तरह से 'अनुकूल' जोड़ा जैसी कोई चीज़ नहीं होती! कई जोड़ों में पैसे, रोमांस, बच्चे और समय जैसे मुद्दों पर असहमति होती है। लंबे समय तक चलने वाले, सफल और टिकाऊ रिश्ते वे होते हैं जिनमें समान मूल्य, विचार, मान्यताएं और जीवन के सिद्धांत होते हैं और जो अपने मतभेदों को शांतिपूर्वक सुलझा सकते हैं! आपको अनुकूलता भी बनानी होगी, याद रखें कि आधे साल बाद, जब हार्मोन शांत हो जाते हैं, तो यही मूल्य और मान्यताएं रिश्ते को बनाए रखने में आपकी मदद करेंगी। जब आप पहली बार किसी से मिलते हैं, तो वे कम से कम एक साल तक आपके साथ अच्छा व्यवहार करते हैं; इसीलिए दूसरे व्यक्ति के मूल्यों, विचारों और जीवन के सिद्धांतों को समझने में समय लगता है।

श्रीमान और श्रीमती आदर्श के नए रिश्ते को परखने के लिए, उनसे निम्नलिखित 3 सरल प्रश्न पूछें।

1. उनकी मूल मानसिकता क्या है? - वह व्यक्ति दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करता है, दोस्तों के साथ कैसा व्यवहार करता है, रिश्तेदारों के साथ कैसा व्यवहार करता है, कार्यस्थल पर सहकर्मियों के साथ कैसा व्यवहार करता है? क्या वह व्यक्ति देखभाल करने वाला, ध्यान देने वाला, प्रेम करने वाला और स्नेहशील है? वह व्यक्ति किसी कुत्ते के साथ कैसा व्यवहार करता है या रेस्तरां में किसी वेटर के साथ कैसा व्यवहार करता है, इससे यह अच्छा संकेत मिलता है कि वह आपके साथ कैसा व्यवहार करेगा।
2. उनके कार्यों से क्या पता चलता है? - कोई व्यक्ति अपने बारे में चाहे जो कुछ भी कहे, उसके कार्य ही उसकी असलियत बयां करते हैं और इसी से पता चलता है कि वह वास्तव में किस तरह का इंसान है। अगर कोई व्यक्ति कहता है, 'तुम मेरे लिए सब कुछ हो,' लेकिन अपना सारा समय दूसरे दोस्तों के साथ बिताता है, तो सच्चाई सामने आ जाती है।
3. आपके दोस्त क्या कहते हैं? - हालांकि आपकी अपनी राय सबसे महत्वपूर्ण है, लेकिन आपके करीबी दोस्त व्यक्ति के व्यवहार को देख सकते हैं। भले ही आप प्यार में अंधे हो गए हों, आपके दोस्त आपको सच्चाई का एहसास दिलाकर आपकी मदद कर सकते हैं।

नए रिश्तों में होने वाली 5 आम गलतियाँ

बहुत से लोग इस बात से सहमत होंगे, क्योंकि आप में से कई लोगों ने अपने जीवन में कभी न कभी ये गलतियाँ की हैं।

गलती *1:* हार्मोन के प्रभाव में लिया गया निर्णय

जब कोई व्यक्ति किसी के प्यार में पागल होकर कोई फैसला लेता है, तो वह फैसला भावनात्मक होता है और दीर्घकालिक रिश्ते के लिए उपयुक्त नहीं होता। जैसा कि हमने पहले अध्याय में पढ़ा, यह सिर्फ वासना होती है। उस समय, दिमाग हार्मोनों से भरा होता है और हमारी स्थिति किसी नशे की तरह होती है। अगर आप किसी रिश्ते में बंधना चाहते हैं या उस व्यक्ति की ओर चुंबक की तरह आकर्षित हैं और उसका आप पर जादुई असर हो रहा है, तो सीधे बाथरूम में जाएं, ठंडे पानी से नहाएं और पहला अध्याय फिर से पढ़ें, क्योंकि ये निर्देश दिमाग से नहीं, बल्कि हार्मोनों से आते हैं। बेशक, आप इस नए रिश्ते में आनंद ले सकते हैं, लेकिन याद रखें कि भविष्य के फैसले लेने के लिए अभी समय है।

दूसरी गलती*:* समस्याओं से मुंह मोड़ लेना

आप खुद से कहते हैं कि उस व्यक्ति में कुछ कमियां हैं। वास्तव में, आप उन्हें जानते हैं, लेकिन आप उस व्यक्ति से इतना प्यार करते हैं कि आप उन कमियों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं और खुद को यकीन दिलाते हैं कि यही वह व्यक्ति है जिसे आप अपने जीवनसाथी के रूप में चाहते हैं। वास्तव में, उस व्यक्ति के बारे में आपके पास जो भी जानकारी है, उसका बुद्धिमानी से उपयोग करके जीवनसाथी का चुनाव करें।

तीसरी गलती*:* जरूरतमंद लोगों को चुनना

आप ऐसे व्यक्ति की ओर आकर्षित होते हैं जो लगातार आपको बताता रहता है कि उसे आपकी कितनी ज़रूरत है! इसलिए आप लगातार उस व्यक्ति की निराशा को दूर करने की कोशिश करते हैं; अंततः, इसका परिणाम यह होता है कि आप तलाक लेने या दूर चले जाने का फैसला कर लेते हैं। अब आप ही ज़रूरतमंद बन जाते हैं, क्योंकि आपका व्यवहार आप पर ही उल्टा पड़ जाता है। अभी समझदारी से काम लें - खुद को समय दें - और फिर ऐसा साथी खोजें जिसे आपकी ज़रूरत न हो, बल्कि जो आपको चाहता हो।

चूक ४ *:* हार

आप बेहद निराश हैं और इसलिए किसी भी बहस से बचते हैं। आप अपने साथी को खुश रखना चाहते हैं, इसलिए आप हर उस चीज़ से दूर रहते हैं जिससे उन्हें ठेस पहुंचे। अब आप सिर्फ 'हां या ना' में जी रहे हैं, लेकिन आप अप्रभावी और दबे हुए हैं, आप खुद को पसंद नहीं करते और फिर आप अपना आपा खो बैठते हैं और भड़क उठते हैं। इससे आपके साथी को लगता है कि या तो आप अपनी सच्ची भावनाएं व्यक्त नहीं कर रहे हैं या आपके पास कोई भावनाएं हैं ही नहीं! नतीजतन, आप खुद उन्हें आपको अपमानित करने का मौका दे देते हैं, इसलिए कम से कम दो-तिहाई बार बहस को खुलकर आगे बढ़ने दें या फिर अपनी कमर कस लें, लेकिन पीछे न हटें।

पांचवीं गलती: ऐसे साथी को चुनना जिसे आप बदल सकते हैं।

आप कहती हैं कि मैं जानती हूँ कि यह व्यक्ति रिश्ता नहीं निभा सकता। अतीत में उसके साथ कई घटनाएँ घटी हैं, लेकिन मेरे साथ ऐसा नहीं होगा; वह अब बदल गया है, सब कुछ अलग होगा। हा हा! यह तो बस आपका भ्रम है! ऐसा कभी नहीं होगा! जो लोग ऐसी गलतफहमी पालते हैं, वे खुद ही नई मुसीबतें मोल लेते हैं। कई महिलाओं को यह भ्रम होता है कि उनके प्यार में ऐसी जादुई शक्ति है कि वह सामने वाले व्यक्ति में आमूल-चूल परिवर्तन ला सकती है! लेकिन उनका प्रेमी अपनी पुरानी आदतें नहीं बदल सकता, बेशक, प्यार तो शुरुआत में भरपूर होता है। कई लोग अपनी बुरी आदतों को छुपाते हैं, लेकिन लंबे समय तक दिखावा करना मुश्किल होता है।

2007 में वैवाहिक सुख की अवधि केवल 12 वर्ष थी।

दंपत्तियों की अनुकूलता

प्रत्येक व्यक्ति को एक स्कोर दिया जाता है, जो जोड़े की अनुकूलता से संबंधित होता है। ये स्कोर आमतौर पर 0 से 10 के बीच होते हैं। यह इस बात का माप है कि हममें से कौन एक अच्छा साथी बनने के योग्य है। हम सचेतन या अचेतन रूप से दूसरों को रैंक देते हैं। हम किसी को भी बाहर नहीं करते, यह रैंकिंग किस पर निर्भर करती है? इस प्रकार, पुरुष और महिलाएं अपने साथी में जिन गुणों की चाह रखते हैं, उनकी जाँच की जाती है।

अगर कोई जोड़ा किसी रेस्टोरेंट में बैठा हो या हमारे पास से गुज़र रहा हो, तो क्या हम उन्हें दस में से अंक देकर यह तय करते हैं कि वे एक-दूसरे के अनुकूल हैं या नहीं? हम ये अंक किस आधार पर देते हैं, क्या उनका रिश्ता दोनों के लिए आरामदायक है या क्या उन्हें एक-दूसरे से वो सब मिल रहा है जो वे चाहते हैं? हम उनके व्यक्तित्व,

आकर्षण, शारीरिक बनावट, संसाधनों, समानताओं, सुंदरता आदि का आकलन करते हैं।

उदाहरण के लिए, ब्रैड पिट और एंजेलिना जोली को ले लीजिए। कई लोगों ने उन्हें 10 में से 10 नंबर दिए क्योंकि उनमें किस बात की कमी थी? पैसा, शोहरत, दौलत और खूबसूरती, ये सभी खूबियां लगभग एक ही क्रम में थीं। लेकिन दूसरे जोड़ों के मामले में ऐसा नहीं है और हम सोचते हैं कि एंजेलिना को उनमें ऐसा क्या दिखा होगा? और वो उन पर इतना फिदा कैसे हो गए? या उनकी शादी कितने समय तक चलेगी? क्या आपको लगता है कि उन्हें एंजेलिना से कहीं बेहतर लड़की मिल सकती थी या एंजेलिना निराश हो जातीं?

अगर आपको दंपत्ति से बात करने और उन्हें बेहतर तरीके से जानने का मौका मिले, तो आप उनके अंक बढ़ा या घटा सकते हैं। अगर वे अमीर, खुश, दयालु और बुद्धिमान हैं, तो आप उनके अंक बढ़ा देंगे! लेकिन अगर वे तुच्छ, चालाक, उबाऊ या चिड़चिड़े हैं, तो आप उनके अंक घटा देंगे।

> पेंगुइन जीवन भर अपने साथी नहीं बदलते, और यह बात मुझे आश्चर्यचकित नहीं करती, क्योंकि वे सभी एक जैसे दिखते हैं। उन्हें एक दिन बेहतर साथी मिलने की उम्मीद तो हो ही नहीं सकती।
>
> - एलन डिजेनस

मानव संबंधों पर हुए सभी शोध बताते हैं कि हममें से प्रत्येक को एक ऐसे साथी के साथ लंबे समय तक रहने का अवसर मिलता है जो हमारे अनुकूल हो। 7 अंक वाला व्यक्ति 7 अंक वाले दूसरे व्यक्ति के साथ लंबे समय तक खुशी से रह सकता है। वे भले ही खुद को काइली मिनोग या ब्रैड पिट समझें, लेकिन अंततः वे ज़मीन पर ही रहेंगे। यदि उनके मूल्य, समझ और आपसी तालमेल एक जैसे हों, तो वे उपयुक्त साथी हैं। यदि किसी पुरुष को बड़ी पदोन्नति मिलती है या वह लॉटरी जीतता है, तो उसका अंक 7 के बजाय 8 हो सकता है। यदि कोई महिला अपना ध्यान नहीं रखती या उसका वजन बहुत बढ़ जाता है और वह अनाकर्षक हो जाती है, तो उसका अंक 7 के बजाय 5 हो सकता है। तब वह लगातार उसकी कमियों को उजागर करेगा, या वह उसकी अधिक सेवा करने की कोशिश करेगी, ताकि उनके बीच की दूरी कम हो सके।

शादी के बाजार में आप अपनी पसंद को कैसे

पहचानते हैं?

हम आपके सामने एक प्रश्नावली प्रस्तुत कर रहे हैं, जिससे वैवाहिक जीवन के प्रति आपकी पसंद का पता चलेगा, यानी हम यह जानेंगे कि विपरीत लिंग के पुरुष और महिलाएं एक-दूसरे को किन मुद्दों पर पसंद या नापसंद करते हैं। जो भी इस दौड़ में शामिल होना चाहता है, उसे यह प्रश्नावली हल करनी होगी, इससे आपको अपनी कमियों या खामियों को पहचानने में मदद मिलेगी। इस प्रश्नावली को हल करने के बाद, देखें कि आप किस श्रेणी में आते हैं। बेशक, यदि आप तब भी खुश हैं, तो कोई सवाल ही नहीं है, लेकिन फिर भी इससे आपको अपनी कमियों को दूर करने में मदद मिलेगी और आप अपने आप में आवश्यक बदलाव कर पाएंगे। हमने देखा है कि लोग खुद का सही आकलन नहीं कर पाते हैं, इसलिए हम आपको सलाह देते हैं कि आप अपने साथ किसी दोस्त या प्रेमिका को ले जाएं और इस प्रश्नावली को हल करें, क्योंकि वे आपको अच्छी तरह जानते हैं और आपके बारे में उनकी राय अधिक स्वीकार्य होगी। इससे आप न केवल अपने बारे में अपनी राय जान पाएंगे, बल्कि दूसरों की राय भी समझ पाएंगे। कुछ लोग दूसरों की राय सुनकर चौंक सकते हैं, लेकिन कोई बात नहीं, गुस्सा न करें; इसे स्वीकार करें।

पूरे प्रश्नपत्र को हल किए बिना सही अंक ग्राफ पर न जाएं, तभी आप अपने प्रति ईमानदार हो पाएंगे।

पुरुषांसाठी प्रश्नावली

भाग १	क्वचित	कधीकधी	नेहमी
१. माझा बी.एम.आय. (बॉडी मास इंडेक्स) योग्य आहे.			
२. मी माझ्या बायोडेटात सगळे खरेच लिहितो.			
३. मी बारमध्ये बसलेला असताना एखाद्या स्त्रीने माझ्याकडे बघून इशारे केले तर मला ते समजतात.			
४. लोकांच्या बोलण्यातला आतला आवाज मला समजतो.			
५. मी माझा व्यायाम/खेळ नियमितपणे करतो/खेळतो.			
६. ज्या गोष्टी मी केल्या आहेत तेवढेच श्रेय मी घेतो, जे मी केले नाही त्याचे श्रेय मी घेत नाही.			
७. दुकानात मला एखादी हटके वस्तू दिसली तर इतरांना गिफ्ट देण्यासाठी मी ती घेतो.			
८. माझ्या शरीराचा वरचा भाग हा V शेप आहे.			
९. जेव्हा माझे प्रेमप्रकरण सुरू असते तेव्हा मी माझ्या हाताने अशा काही ओळी लिहितो, नंतर त्या माझ्या जोडीदाराकडे पाठवतो, त्यामुळे तिला समजते की ती माझ्यासाठी किती खास आहे!			
१०. अनेक लोकांचे माझ्याबद्दल असे मत आहे की, माझी विनोदबुद्धी चांगली आहे.			
११. मला मुले आणि प्राणी आवडतात.			
१२. मला 'G स्पॉट' समजतो आणि तो कसा शोधायचा तेही समजते.			
१३. मी एक उत्तम श्रोता आहे आणि मी इतरांच्या सुखदुःखात सहभागी होतो.			

१४. जे लोक मला ओळखतात त्यांच्या मते मी शिष्टाचार पाळतो. १५. माझी त्वचा आणि तिचा पोत चांगला, स्वच्छ आहे. १६. सरासरी पुरुषाच्या उंचीपेक्षा तुमची उंची अधिक आहे का कमी? की सरासरीइतकीच आहे.	बुटका	सामान्य	उंच
बरोबरच्या खुणांची संख्या			
भाग २	क्वचित	कधीकधी	नेहमी
१७. मला नवीन नवीन लोकांना भेटायला आणि त्यांच्याशी मैत्री करायला आवडते. लोकपण माझ्यापर्यंत सहज पोहोचू शकतात. १८. मी स्वत:वरसुद्धा हसू शकतो. १९. इतर लोक वेदनेत, दु:खात असतील तर त्यांचे दु:ख मला जाणवते. २०. मी माझे कपाट नेहमी आवरून ठेवतो, विशेषत: अंत:र्वस्त्रे! २१. ज्यायोगे माझा जोडीदार माझ्यावर अधिक प्रेम करेल अशा गोष्टींचा मी विचार करतो. २२. रोजच्या जीवनातील छोट्या-छोट्या प्रसंगांवर मी हसू शकतो. २३. जे लोक मला ओळखतात, त्यांच्या मते माझे सामान्य ज्ञान चांगले आहे. २४. माझ्या आयुष्यातील महत्त्वाच्या व्यक्तींच्या गरजा मी जाणून घेतो. २५. मी माझ्या व्यक्तिमत्त्व उठावाच्या बाबतीत जागरूक असतो. उदा. माझे केस, माझी नखे आणि माझी त्वचा स्वच्छ असतात. २६. मला विनोद आवडतात आणि ते सांगण्यात आणि ऐकण्यात मी मजा घेतो.			

२७. मला एखादी व्यक्ती आवडली आणि मला तिच्याशी नातेसंबंध प्रस्थापित करावे असे वाटले आणि तिनेही माझ्यात रुची दाखवली तर त्यासाठी मी काय वाट्टेल ते करायला तयार होतो.			
२८. मी माझ्या जोडीदाराला नियमितपणे 'आय लव्ह यू' म्हणतो.			
२९. मी बरेचदा रात्रीचे जेवण बनवतो. डिशेस धुवतो आणि माझ्या जोडीदाराला रात्रीच्या कामातून सुट्टी देतो.			
३०. अनेक लोकांचे माझ्याबद्दलचे मत असे आहे की, मी प्रामाणिक, स्वतंत्र वृत्तीचा आणि समजूतदार आहे.			
३१. मला माझ्या रूपाचा आणि माझ्या शारीरिक क्षमतांचा सार्थ अभिमान आहे.			
३२. कितीही संकटं आली तरी मी माझा सकारात्मक दृष्टिकोन सोडत नाही.			
३३. एकदा मी एखादे काम तडीस न्यायचे ठरवले की मग मी मागे फिरत नाही.			
३४. जर कोणाचे १०० रु. पडले तर मी ते उचलून त्याला देतो.			
३५. जे लोक मला ओळखतात ते मला 'स्ट्रीट स्मार्ट' म्हणतात.			
३६. माझ्या शरीराच्या दोन्ही बाजू समान आहेत.	नाही	बऱ्यापैकी	होय
बरोबरच्या खुणांची संख्या			
भाग ३	क्वचित	कधीकधी	नेहमी
३७. माझा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक आहे. माझी उद्दिष्टे स्पष्ट आहेत. मी महत्त्वाकांक्षी आहे.			

३८. मी माझी सर्व साधनसंपत्ती माझ्या जोडीदाराबरोबर वाटून घ्यायला तयार आहे.			
३९. मला याची जाणीव आहे की प्रथमदर्शी मत हे अनेकदा चुकीचे ठरू शकते.			
४०. मी पैसे मिळविण्यासाठी खूप झगडतो.			
४१. मी ज्या पद्धतीने कपडे करतो, समाजात उठतो, बसतो त्यामुळे माझी समाजातली प्रतिष्ठा आणखी खुलून येते.			
४२. मी माझ्या जोडीदारापासून कोणतीच गोष्ट लपवून ठेवत नाही आणि माझा विश्वास आहे 'खऱ्याला मरण नसते.'			
४३. जर माझ्या आयुष्यात काही अडचणी आल्याच तर मी त्या व्यवस्थित निस्तरतो.			
४४. मी माझी कौशल्ये सुधारण्यासाठी विशेष प्रयत्न करतो.			
४५. तुमचा तळहात तुमच्या चेहऱ्यासमोर धरा आणि अंगठीच्या बोटाकडे पाहा. ते बोट तुमच्या तर्जनीपेक्षा अधिक लांब आहे की त्यापेक्षा लहान आहे.	अधिक लांब	सारखेच	लांब नाही
४६. तुमची मिळकत व उत्पन्नाचे स्त्रोत हे सर्वसामान्य माणसाच्या तुलनेत कसे आहेत.	कमी	सारखेच	जास्त
बरोबरच्या खुणांची संख्या			

एकूण गुण			
भाग १ :	क्वचित	कधीकधी	नेहमी
प्रत्येक भागातील खुणांची संख्या गुणिले भाग १ची बेरीज	१	२	३
भाग २ :			
प्रत्येक भागातील खुणांची संख्या गुणिले भाग २ची बेरीज	१	४	६
भाग ३ :			
प्रत्येक भागातील खुणांची संख्या गुणिले भाग ३ची बेरीज	१	६	९
सर्व भागांच्या गुणांची बेरीज = एकूण बेरीज = तुमचा पसंतीचा प्राधान्यक्रम			

बायकांसाठी प्रश्नावली भाग १	क्वचित	कधीकधी	नेहमी
१. जर माझ्या आयुष्यात काही समस्या आल्या तर त्या मी सोडवू शकते. २. मी स्वत:वर हसू शकते. ३. माझा बी.एम.आय. (बॉडी मास इंडेक्स) योग्य आहे. ४. रोजच्या दैनंदिन जीवनात अनेक गोष्टींवर मी हसू शकते. ५. मी उत्तम श्रोता आहे. ६. आयुष्यात कितीही संकटे आली तरी हसण्याजोगे काहीतरी घडतेच. ७. पुरुषांनी सांगितलेल्या विनोदांवर मी हसू शकते व त्याची मजा लुटते. ८. मी नियमित व्यायाम करते/खेळ खेळते. ९. मी कोणत्याही निर्णयाला येण्यापूर्वी काळजीपूर्वक लक्ष देऊन ऐकते. १०. जे लोक मला ओळखतात ते मला 'स्ट्रीट स्मार्ट' म्हणतात. ११. हाती घेतलेले काम पूर्ण झाले की नाही यावर मी लक्ष केंद्रित करते. १२. जेव्हा मी अत्यंत यशस्वी लोकांबरोबर असते तेव्हा मला त्यांच्याशी बोलण्यात आनंद मिळतो. १३. मला ओळखणारे अनेक लोक म्हणतात की मला विनोदाची चांगली जाण आहे. १४. मला ओळखणारे अनेक लोक म्हणतात की माझे सामान्यज्ञान खूप चांगले आहे.			

१५. सरासरी स्त्रीच्या उंचीपेक्षा तुमची उंची कमी आहे की अधिक?	उंच	सामान्य	बुटकी
एकूण बरोबरच्या खुणांची संख्या			
भाग २	क्वचित	कधीकधी	नेहमी
१६. मला नवीन नवीन माणसांना भेटायला आवडते आणि नवीन मित्र-मैत्रिणी जोडायला आवडते.			
१७. माझी त्वचा नितळ आहे आणि वर्णही चांगला आहे.			
१८. मी इतर पुरुषांच्या गोतावळ्यात असताना सुद्धा माझ्या जोडीदारालाच प्राधान्य देते.			
१९. कोणीही माझ्याशी सहज संपर्क साधू शकते आणि मी त्यांच्याशी मोकळेपणाने बोलते.			
२०. मी स्वच्छतेचे नियम काटेकोरपणे पाळते.			
२१. भूतकाळातील प्रियकरांची मला आठवण असते आणि त्या नातेसंबंधांबद्दल मी कुठेही वाच्यता करत नाही.			
२२. पुरुषांना अश्लील चित्रे पाहायला आवडतात, यात मला काही खटकत नाही.			
२३. आयुष्याकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन सकारात्मक आहे.			
२४. मला माझ्या रूपाचा अभिमान आहे आणि जेव्हा मला माझ्यात एखादे वैगुण्य दिसते तेव्हा मी त्यावर उपाय शोधते.			
२५. एखाद्या नव्या जोडीदाराबरोबर प्रणय करण्यापूर्वी मी दहादा विचार करते.			
२६. एखाद्या पुरुषाला महत्त्वपूर्ण आणि बुद्धिमान वाटावे म्हणून काय करायचे ते मला चांगले माहिती आहे.			

२७. माझ्या चेहऱ्याच्या दोन्ही बाजू समान आहेत.	नाही	बऱ्यापैकी	होय
एकूण बरोबरच्या खुणांची संख्या			
भाग ३	क्वचित	कधीकधी	नेहमी
२८. माझ्या जोडीदाराबरोबर एकनिष्ठ राहणे हे मला महत्त्वाचे वाटते. २९. प्रणयपूर्ती मी अनुभवते. ३०. माझ्याकडे उत्तान अंतर्वस्त्रांचा एक जोड तरी असतोच. ३१. प्रणयाच्या बाबतीत मी उत्साही असते व पुढाकारसुद्धा घेते. ३२. माझी आवरग्लास फिगर आहे. ३३. तुमच्या हातांचे तळवे चेहऱ्यासमोर धरा आणि अंगठी घालण्याचे बोट बघा. ते तुमच्या दर्शक बोटापेक्षा लहान आहे की मोठे?	लहान	तेवढेच	मोठे
३४. तुमच्या प्रत्यक्ष वयापेक्षा तुम्ही लहान दिसता की मोठे?	मोठे	तेवढेच	लहान
एकूण बरोबरच्या खुणांची संख्या			
एकूण गुण भाग १ :	क्वचित	कधीकधी	नेहमी
प्रत्येक भागातील खुणांची संख्या गुणिले भाग १ची बेरीज	१	२	३
भाग २ : प्रत्येक भागातील खुणांची संख्या गुणिले भाग २ची बेरीज	१	४	६

भाग ३ : प्रत्येक भागातील खुणांची संख्या गुणिले भाग ३ची बेरीज	१	६	९
आता संपूर्ण भागांची मिळूण एकूण बेरीज गुणांचे एकत्रिकरण = एकूण बेरीज = तुमचा पसंतीक्रम			

अंक और परिणाम

पुरुषों का कुल स्कोर *46* से *109* रहा।

महिलाओं का कुल स्कोर *34* से *77* के बीच है।

इस समूह के पुरुषों और महिलाओं के लिए दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि विपरीत लिंग से उन्हें प्राथमिकता नहीं मिलेगी, हालांकि उनके लिए सुधार की काफी गुंजाइश है। इस समूह के जिन पुरुषों और महिलाओं में बहुत कम गुण होते हैं, वे अपनी दिखावट और व्यक्तित्व के प्रति ज्यादा जागरूक नहीं होते; उन्हें अपनी गरिमा, स्वास्थ्य, संसाधनों के विकास और प्रतिष्ठा की बिल्कुल परवाह नहीं होती।

इस समूह के लोग अपने जीवन से संतुष्ट हैं; वे नहीं चाहते कि उनका साथी उनमें कोई बदलाव लाए। मुझे नहीं लगता कि ये लोग इस किताब को पढ़ने की जहमत उठाएंगे।

लेकिन इस समूह में जिन पुरुषों और महिलाओं के अंक अधिक हैं, वे संभवतः इस पुस्तक को पढ़ेंगे और अपनी रुचि बढ़ाने के लिए कड़ी मेहनत करेंगे; उन्हें इस विषय पर कुछ पाठ्यक्रम लेने चाहिए, किताबें पढ़नी चाहिए। नियमित रूप से व्यायाम करें और खुद को प्रेरित रखें। एक समय में एक ही विषय पर ध्यान केंद्रित करें और उसमें सुधार करें।

पुरुषों के लिए कुल स्कोर *110* से *215* के बीच है।

महिलाओं का कुल स्कोर *78* से *150* के बीच है।

इस समूह के पुरुष और महिलाएं भावनात्मक अस्थिरता की स्थिति में होते हैं। उनके गुणों में गिरावट शायद ही कभी आती है, लेकिन यदि वे स्वयं को बेहतर बनाने के लिए कड़ी मेहनत करें, तो उनके गुण बढ़ सकते हैं। विश्व के अधिकांश लोग इसी श्रेणी में आते हैं।

बहुत से लोग इस समूह में रहना पसंद करते हैं क्योंकि उन्हें जो साथी चाहिए होते हैं वे

आम तौर पर इसी समूह में आते हैं। अगले स्तर तक पहुँचने के लिए उन्हें अधिक मेहनत करनी पड़ती है, लेकिन अगर वे ठान लें तो अगले स्तर तक पहुँच सकते हैं। उच्च स्तर पर ही उन्हें बेहतर साथी मिल सकता है।

इस समूह के जिन लोगों को अपना रूप-रंग पसंद नहीं है, उन्हें इस क्षेत्र के विशेषज्ञों से सलाह लेनी चाहिए, सेमिनारों में भाग लेना चाहिए, किताबें पढ़नी चाहिए, आधुनिक फैशन के बारे में जानना चाहिए, अपने स्वास्थ्य में सुधार करना चाहिए, किसी क्लब या समूह का सदस्य बनना चाहिए और सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेना चाहिए। किसी गुरु या मार्गदर्शक की सेवाएं भी लेनी चाहिए; इन सब से न केवल उनका व्यक्तिगत जीवन सुधरेगा, बल्कि उनके व्यवसाय और पेशे में भी मदद मिलेगी, जिससे उनकी आय बढ़ेगी और सामाजिक प्रतिष्ठा में भी सुधार होगा।

पुरुषों का कुल स्कोर *216* बनाम *58* रहा।

महिलाओं का कुल स्कोर *151* से *80* रहा।

इस समूह के पुरुष और महिलाएं आत्मविश्वासी होते हैं, उन्हें खुद पर भरोसा होता है, वे जो चाहें हासिल कर सकते हैं। वे जीवन में अपने लक्ष्य को भली-भांति जानते हैं और उसे पाने के लिए निरंतर प्रयास करते हैं। कभी-कभी, दुर्भाग्यवश, उनके गुण कमज़ोर पड़ सकते हैं, वे निम्न स्तर पर आ सकते हैं, लेकिन वे वहाँ लंबे समय तक नहीं रहते। वे फिर से उठ खड़े होते हैं और आगे बढ़ते हैं। यदि इस समूह के लोगों को कोई समस्या आती है, तो वे उसके बारे में बात नहीं करते, बल्कि समस्या का समाधान शुरू कर देते हैं। इन लोगों के पास भरपूर संसाधन होते हैं। इस समूह में शीर्ष पर रहने वाले फिल्म सितारे, करोड़पति, प्रसिद्ध नेता, कंपनियों के सीईओ, सफल व्यवसायी और उनके जीवनसाथी शामिल हैं।

सारांश -

पसंद-नापसंद के इस खेल में, आप हमेशा उसी समूह में नहीं रहेंगे जिसमें आप आज हैं। अगर आप अपने लिए कुछ लक्ष्य निर्धारित करें और जीवन को सकारात्मक नज़रिए से देखने के लिए कदम उठाएं, तो आप निश्चित रूप से पसंद की सूची में ऊपर आ जाएंगे। दूसरों द्वारा आपको पसंद किया जाना इस बात पर निर्भर नहीं करता कि आपका जन्म कहाँ हुआ या आपका बचपन कितना सुखमय या दुःखमय था, बल्कि इस बात पर निर्भर करता है कि आप कैसे सोचते हैं, आपका दृष्टिकोण क्या है और आप अपना जीवन कैसे व्यतीत करते हैं। अगर आप ठान लें, तो आप अपने मनचाहे

साथी को पा सकते हैं। बहुत से लोग जहाँ हैं वहीं खुश रहते हैं, लेकिन साथी चुनते समय अपने दीर्घकालिक भविष्य के बारे में सोचना न भूलें। अगर आप एक बेहतर साथी चाहते हैं, तो अपने जवाबों को बार-बार पढ़ें, ताकि आपको पता चले कि आपको अपने जीवन में क्या बदलाव करने की ज़रूरत है।

आप अपना आदर्श जीवनसाथी कैसे ढूंढ सकते हैं?

2009 में, विश्व की जनसंख्या 67.44 अरब थी, जिसमें से 50.5% पुरुष और 49.5% महिलाएं थीं। इस जनसंख्या में से 38.8 अरब लोग 18 से 60 वर्ष की आयु के बीच थे। यह मानते हुए भी कि इनमें से 80% लोग दयनीय स्थिति में हैं, कुछ जेल में हैं, कुछ मानसिक रूप से बीमार हैं या बेघर हैं, फिर भी 38 करोड़ लोग सामान्य नागरिक हैं और विपरीत लिंग के हैं। इसका मतलब है कि आप मोटे तौर पर कह सकते हैं कि विपरीत लिंग के हर 50 लोगों में से एक के साथ आपकी केमिस्ट्री बनती है, यानी कुल 76 लाख लोग ऐसे हैं जो आपके दिल की धड़कन बढ़ा सकते हैं; यह मानते हुए कि इस समूह के हर 5 लोगों में से एक आपके समान मूल्यों और मान्यताओं को साझा करता है, इसका मतलब है कि कम से कम 15.2 करोड़ उपयुक्त साथी आपका इंतजार कर रहे हैं।

सही पार्टनर ढूंढना एक कुशल विक्रेता की तरह है। यह संख्याओं का खेल भी है। आप जितना उज्ज्वल भविष्य के बारे में सोचेंगे, आपके सफल होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। कल्पना कीजिए कि आप किसी सेल में गए हैं। महंगी चीजें कम दामों पर! सेल में उत्पादों का सामान्य अनुपात 5:4:3:1 होता है, जिसका अर्थ है कि विक्रेता को जब 5 ग्राहक मिलते हैं, तो वह केवल 4 को ही अपने साथ ले जा पाता है। उनमें से केवल 3 ही उसकी बात सुनते हैं और केवल 1 ही उसका उत्पाद खरीदने के लिए तैयार होता है।

दुनिया के सबसे बेहतरीन सेल्सपर्सन भी कभी एक ग्राहक के बारे में नहीं सोचते, लेकिन अगर वे 5 लोगों के समूह को आमंत्रित करने का 'औसत' तरीका अपनाते हैं, तो कम से कम ग्राहक तो आपके पास आएंगे ही। इसलिए, एक सेल्सपर्सन का कौशल आपके उत्पाद के लिए 5 नए ग्राहक लाना है। यह उतना महत्वपूर्ण नहीं है कि कितने लोग उस उत्पाद को खरीदते हैं, और यह बात सभी सफल प्रेमियों पर लागू होती है। घर बैठे कोई जीवनसाथी कैसे पा सकता है? इसके लिए, उन्हें खुद पहल करनी चाहिए और नए और उपयुक्त लोगों की तलाश करनी चाहिए। एक सरल काम

करें - सबसे पहले समाज में घुलना-मिलना सीखें, जितना हो सके उतने दोस्त बनाएं। हमारे आंकड़ों के अनुसार, दुनिया में 15 लाख जीवनसाथी मिलने की संभावना है, लेकिन उन्हें नहीं पता कि आप भी इस दुनिया में कहीं न कहीं मौजूद हैं, इसलिए आपको उन्हें खुद ढूंढना चाहिए।

आपको नाइटक्लब या पब में अपना मनचाहा जीवनसाथी बिल्कुल नहीं मिलेगा, क्योंकि लोग वहां सिर्फ एक झटपट संबंध बनाने जाते हैं, न कि दीर्घकालिक संबंध बनाने के लिए।

कुछ नया सीखने के बारे में सोचें, जैसे कोई वाद्य यंत्र बजाना या स्कूबा डाइविंग - फिर उनके क्लब में शामिल हों, उनके साथ साप्ताहिक यात्राओं पर जाएं - इससे आपको अपने कौशल को निखारने और नए लोगों से मिलने में मदद मिलेगी। कोई ऐसा कोर्स चुनें जिसमें आपकी रुचि हो। आप इसे वर्षों से सीखना चाहते हैं, लेकिन अभी तक मौका नहीं मिला है। आप पेंटिंग, नृत्य, फोटोग्राफी आदि चुन सकते हैं, और आपको ऐसे लोग मिलेंगे जो आपकी रुचियों, मूल्यों और मान्यताओं को साझा करते हैं। हो सकता है आपको दोस्त मिल जाएं! लेकिन उनके भी कुछ ऐसे दोस्त हो सकते हैं जो आपको जीवनसाथी ढूंढने में मदद कर सकते हैं।

बिक्री की तरह, साझेदार का चयन भी आंकड़ों पर आधारित होता है।

जीवनसाथी ढूंढने के लिए क्लब मत जाइए। बेशक, हम आपके जीवनसाथी चुनने के विकल्पों को सीमित नहीं करना चाहते, लेकिन मुख्य बात यह है कि आपको एक योजना बनानी चाहिए और उसका पालन करना चाहिए, ताकि वह साकार हो सके। आप जितना अधिक प्रयास करेंगे, सही जीवनसाथी मिलने की संभावना उतनी ही अधिक होगी!

आप अपने प्रेम जीवन को हमेशा के लिए कैसे बदलेंगे?

अब हम आपको सलाह देने जा रहे हैं कि आप अपने प्रेम जीवन पर नियंत्रण रखें, इसे भटकने न दें और रिश्तों को महज़ संयोग से न बनने दें। आप जो पढ़ने वाले हैं, वह आपका जीवन हमेशा के लिए बदल देगा। क्या आपने कभी अपने लक्ष्यों की सूची बनाई है? आपका जवाब शायद 'हाँ' होगा! लेकिन आपने ऐसी सूची अपने कार्यों की बनाई होगी, क्योंकि बिना लिखित लक्ष्यों और उद्देश्यों के कोई भी व्यवसाय सफल नहीं हो सकता। यदि आपके पास ऐसे लिखित लक्ष्य हैं, तो आप समझेंगे कि इन लक्ष्यों की पूर्ति का मार्ग कितना महत्वपूर्ण है! मान लीजिए, आप एक खास कार

खरीदना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, एक नीली टोयोटा सेडान! जैसे ही आप तय करते हैं कि आपको क्या चाहिए, आप नीली टोयोटा को हर जगह ढूंढने लगते हैं, है ना? तो देखिए क्या होता है! आपके आस-पास बहुत सी चीज़ें हो रही होती हैं, लेकिन आपका ध्यान 5% ही भटक जाता है। अन्यथा, जानकारी आपके दिमाग में और भी गहराई से बैठ जाती और आप उस खास विचार के बारे में सोच ही नहीं पाते! इसीलिए आपका दिमाग सिर्फ नीली टोयोटा पर ही ध्यान केंद्रित करता है और बाकी सब कुछ नज़रअंदाज़ कर देता है। जब आप कोई निर्णय लेते हैं या कुछ करने का फैसला करते हैं, तो आप उसके बारे में अखबार में, टीवी पर, पत्रिकाओं में आदि में खोजते हैं। कभी-कभी तो आपको दूसरों की बातचीत से भी जानकारी मिल जाती है। अब कल्पना कीजिए कि आप अखबार पढ़ रहे हैं और आपको पूरा यकीन है कि आपने पूरा अखबार पढ़ लिया है! आपका दोस्त पूछता है, 'क्या आपने अखबार की मुख्य खबर पढ़ी?' लेकिन आपको याद ही नहीं कि आपने उसे पढ़ा था। आप अखबार दोबारा उठाते हैं और पूरा पृष्ठ पढ़ते हैं। क्यों? क्योंकि आपके दिमाग ने उस मुख्य खबर को नजरअंदाज कर दिया क्योंकि वह आपकी प्राथमिकता नहीं थी।

अब हम आपको बताने जा रहे हैं कि आपको अपने जीवनसाथी में जो गुण और विशेषताएं चाहिए, उनकी एक सूची बना लेनी चाहिए। समझौता न करें, क्योंकि इस दुनिया में आपके लिए कई साथी उपलब्ध हैं, लेकिन वास्तव में कौन? यह आप नहीं जानते। बेशक, आपको वास्तविकता से मुंह नहीं मोड़ना चाहिए। रणबीर कपूर या दीपिका पादुकोण को चाहने की बात लिखने का कोई मतलब नहीं है, क्योंकि अगर आप उन्हें अपना साथी बनाना चाहते हैं, तो पहले उनके स्तर तक पहुंचना होगा। प्यार तभी होता है जब दोनों की बुद्धि, आकर्षण, सामाजिक स्तर और पसंद एक जैसी हों! इससे व्यर्थ की भागदौड़ में समय बर्बाद नहीं होगा। हम आपसे वादा करते हैं कि आपने अपनी सूची में जो लिखा है, वह आपको अपने आसपास दिखने लगेगा और फिर आप निराश नहीं होंगे।

सतीश को अपना सही साथी कैसे मिला...

उदाहरण के लिए, हमारे एक पुरुष पाठक, सतीश - उनका नाम है - ने हमारे एक सेमिनार में निम्नलिखित लिखा।

> मुझे एक ऐसी पत्नी चाहिए जो लंबी, नीली आंखों वाली, सुनहरे बालों वाली, एथलेटिक, पतली और स्वस्थ हो। उसमें हास्यबोध अच्छा हो, वह

साहसी हो और लीक से हटकर सोचने वाली हो। वह अत्यधिक आत्मीय न हो, मुझे अपने जीवन में सर्वोपरि रखे और अच्छी नींद सोती हो।

सतीश के लिए, इस तरह के विवरण वाली महिला एक आदर्श पत्नी थी। जब सतीश ने पहली बार यह सूची बनाई, तो उन्हें थोड़ा लालच आया, लेकिन उन्हें यकीन था कि सही दुल्हन तक पहुंचना जरूरी है। वह अपने व्यवसाय में ऐसी कई सूचियां बनाते थे, लेकिन जीवनसाथी के लिए उन्होंने पहली बार ऐसी सूची बनाई थी (उन्होंने पहले ऐसा नहीं किया था, इसलिए वे अक्सर चुनाव में गलतियां करते थे)। सतीश ने आगे बताया कि इस आदर्श सूची को बनाने के बाद, उन्होंने ऐसी महिलाओं की तलाश शुरू कर दी जो उनके मानदंडों पर खरी उतर सकें। ठीक वैसे ही जैसे उनकी नीली टोयोटा के साथ हुआ! अब उनके मन में कोई और विचार नहीं था। उन्होंने इस सूची को लगभग दो साल तक अपने पास रखा। उन्हें कई ऐसी महिलाएं मिलीं जो उनकी पहली सूची के मानदंडों पर खरी उतरती थीं। जैसा कि हम जानते हैं, अगर उन्होंने उस दिन ऐसी सूची नहीं बनाई होती, तो उन्हें नीली आंखों और सुनहरे बालों वाली जीवनसाथी के रूप में नहीं मिलती। उन्होंने 6 साल पहले उनसे शादी की। वे कहते हैं,

मैं एक कॉफी हाउस में काउंटर पर खड़ा था, तभी सुषमा आई और मेरा दिल ज़ोर से धड़कने लगा। जब उसने बोलना शुरू किया तो मुझे दौरा पड़ गया। मैंने तुरंत अपनी जेब में हाथ डाला और अपनी लिस्ट निकाली। वह बिल्कुल वैसी ही थी, मेरे सपनों की हीरोइन! उसने अपनी कॉफी ली और एक टेबल पर बैठ गई। मेरा दिल ज़ोर से धड़कने लगा। मैं उसके पास गया और बोला, "क्या मैं कुछ मिनटों के लिए आपके बगल में बैठ सकता हूँ? मुझे आपसे कुछ सलाह चाहिए।" उसने कहा, "हाँ! ज़रूर।" और इस तरह प्रेम कहानी शुरू हुई। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्या कहूँ, क्योंकि यह मेरा पहला अनुभव था, लेकिन मैंने उसे समझाया कि मैं एक सेमिनार में गया था और हमें एक आदर्श जीवनसाथी के गुणों की लिस्ट बनाने को कहा गया था! तो मैंने उससे पूछा कि मेरी लिस्ट के बारे में उसका क्या विचार है। सौभाग्य से, मैंने एक अच्छा काम किया था, कि मेरी आखिरी शर्त थी 'शायनेशु रंभा' वाले वाक्य को हटाकर उसकी जगह 'बेडरूम का शेर' लिखना। सुषमा ने हैरानी से देखा और सोचा कि यह उसकी तारीफ है। अगर मैंने उस दिन ऐसी कोई सूची न बनाई होती और उसे अपनी जेब में न रखा होता, तो मैं इतनी हिम्मत न कर पाता कि किसी अजनबी महिला से इस तरह बात करने जाऊं। सुषमा कभी मेरे जीवन में न आती और फिर कभी जाती

भी नहीं।

> मेरी माँ ने मुझे बताया कि किसी पुरुष की देखभाल करना आसान नहीं है - एक महिला को बैठक में नौकरानी की तरह, रसोई में रसोइया की तरह और शयनकक्ष में वेश्या की तरह व्यवहार करना चाहिए।
>
> - जेरी हेल

अगर आपकी लिस्ट में लाल बालों वाली, बिल्ली जैसी हरी आंखों वाली और चेहरे पर तिल वाली महिला शामिल है, तो आप अपने आस-पास वैसी ही महिला की तलाश करेंगे। अगर आप लिस्ट बना रहे हैं, तो तुरंत बना लें और संयोग से किसी रिश्ते में न पड़ें। अगर आपको अच्छा साथी मिल जाए, तो आप वाकई भाग्यशाली हैं! ऐसा होना बहुत अच्छा होगा, लेकिन यह जोखिम लेने लायक नहीं है, कम से कम रिश्तों के मामले में तो बिल्कुल नहीं!

गायत्री क्या चाहती है?

हमारे सेमिनार में भाग लेने वाले एक उच्च पदस्थ आईटी अधिकारी के जीवनसाथियों की सूची क्या कहती है, देखें -

लंबा
छरहरा
काले बाल
चॉकलेट की आंखें
पुष्ट
सफ़र का अनुराग
महत्त्वपूर्ण पद पर होनेवाला
बच्चों से प्यार करने वाला
पालतू जानवरों से प्यार करने वाला
धूम्रपान न करने वाला
प्यारा
महत्वाकांक्षी

गायत्री ने अपनी सूची घर के फ्रिज पर टांग दी। उसने एक दूसरी प्रति अपने पर्स में भी रखी। वह नियमित रूप से सूची देखती थी, लेकिन यह काफी नहीं था। सिर्फ लिखकर या देखकर आप सही जीवनसाथी कैसे पा सकते हैं? आपको अपने दोस्तों को इसके

बारे में बताना चाहिए ताकि वे भी आपके लिए सही जीवनसाथी ढूंढ सकें। सूची बनाने की तरकीब से आपका समय बचेगा और आप उन लोगों पर समय बर्बाद नहीं करेंगे जो सूची में फिट नहीं बैठते या इस उम्मीद में कि वह व्यक्ति बदल जाएगा। अगर दूसरे व्यक्ति में आपकी सूची की 70% बातें हैं और आपको लगता है कि उस व्यक्ति में जो 30% बातें नहीं हैं, उनसे आपको ज्यादा फर्क नहीं पड़ेगा, तो आगे बढ़ें, उनसे मिलते रहें, उन्हें बेहतर तरीके से जानें, लेकिन अगर उस व्यक्ति में आपकी सूची की केवल 20% बातें हैं, तो बेहतर होगा कि आप उस व्यक्ति को 'भूल' जाएं। गायत्री ने बताया कि जब से उसने यह सूची बनाई है, तब से वह आश्चर्यजनक रूप से इस तरह के पुरुषों से हर जगह मिलने लगी है: जिम में, टीवी पर, सड़क पार करते समय, ट्रैफिक सिग्नल पर; क्यों? इसलिए उसका दिमाग इस तरह का साथी ढूंढने के लिए प्रोग्राम किया गया था और यही उसके लिए सबसे ज्यादा मायने रखता था। सूची बनाने की तरकीब इसी तरह काम करती है।

आंकड़े और आपकी सूची

ग्राहम स्टील की किताब, ऑल द बेस्ट वन्स आर नॉट टेकन, पेशेवर अनुपात और अंकशास्त्र का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। 50 वर्ष की आयु में, ग्राहम एक बार फिर 'अकेले' थे; उन्होंने इंटरनेट पर पंजीकरण कराया और जीवनसाथी खोजने के लिए हजारों 'डेटिंग साइटों' को आजमाया।

उनके अनुभव इतने नाटकीय थे कि उन्होंने उन सब बातों पर एक किताब लिख डाली; आखिरकार उन्हें अपने जीवन का प्यार मिल गया। सही साथी। 2009 में जब ग्राहम का साक्षात्कार लिया गया, तो उनसे पूछा गया कि उन्होंने साथी चुनने की प्रक्रिया और हिसाब-किताब कैसे किया। उन्होंने कहा, 'पहली बार मैंने अपने मनचाहे साथी का विवरण लिखा। मेरी पहले शादी हो चुकी थी। उसके बाद मेरे कुछ प्रेम संबंध रहे, लेकिन उनसे कुछ नहीं निकला, इसलिए मैंने फैसला किया कि अब मैं बिना किसी समझौते के अपने लिए सही साथी ढूंढूंगा।'

ग्राहम की सूची देखें:-

आयु *25* से *45* वर्ष

अच्छा व्यक्तित्व स्वस्थ

प्यार करने वाला, देखभाल करने वाला और ध्यान देने वाला

धूम्रपान न करने वाला

किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक
संगीत में रुचि रखने वाला, संगीतकार
स्पष्टवादी और सुसंस्कृत

यह सूची बनाने के बाद, मैंने अपना परिचय यथासंभव ईमानदारी से लिखा। मैंने इस बात का पूरा ध्यान रखा कि मैं अपने बारे में कुछ भी बढ़ा-चढ़ाकर न बताऊं। फिर मैंने अपनी सबसे अच्छी तस्वीरों में से एक को चुनकर कई वैवाहिक वेबसाइटों पर अपलोड कर दिया। कुछ ही दिनों में मुझे इतने सारे जवाब मिले कि यह मेरे लिए एक पूर्णकालिक काम बन गया, लेकिन अगर मुझे अपना लक्ष्य हासिल करना था, तो मुझे यह सब करना ही था। मैंने लगभग 3 साल कंप्यूटर पर बैठकर, सप्ताह में 60 घंटे, यही काम किया। अपनी विस्तृत जानकारी भेजना, जवाबों का उत्तर देना और महिलाओं से चैट करना मेरी दिनचर्या बन गई थी। इस दौरान मुझे कई अजीब अनुभव हुए। मैंने कुछ बहुत ही डरावनी महिलाओं से भी बात की, लेकिन कुल मिलाकर अनुभव मजेदार रहा।

ग्राहम द्वारा दिए गए आंकड़े इस प्रकार हैं -

1. उसने इंटरनेट पर विभिन्न साइटों पर लगभग 20,000 स्थानों को देखा।
2. उनमें से, उन्हें लगभग 1,000 महिलाओं की तस्वीरें और विवरण पसंद आए, जो कुल संख्या का 5% था।
3. उसने अपनी तस्वीरें और विवरण उन 1000 महिलाओं को भेजे। उनमें से 30% ने जवाब दिया। (अर्थात 300 महिलाओं ने।)
4. ग्राहम ने उस जवाब के उत्तर में पूछा कि क्या वे इस शादी से बच्चे चाहते हैं। कई लोगों ने हाँ कहा। उनकी संख्या 285 थी।
5. फिर उन्होंने उन 285 महिलाओं को स्पष्ट रूप से लिखा कि उन्हें और बच्चे नहीं चाहिए, क्योंकि उनके पहले से ही 3 बच्चे थे, इसलिए 60% महिलाओं ने मना कर दिया।
6. अब उसके पास केवल 100 महिलाएं ही बची थीं जिनसे वह दोस्ती कर सकता था। इसका मतलब है कि अब उसके लिए उपयुक्त साथी ढूंढने के लिए केवल 10% महिलाएं ही बची थीं।
7. मैंने इन 100 महिलाओं से फोन पर बात की और इंटरनेट पर उनसे चैट करके उनके बारे में और जानकारी प्राप्त की, और उनमें से 38

महिलाएं मुझसे व्यक्तिगत रूप से मिलने आईं। मैं उनमें से कुछ से बार-बार मिली, जबकि कुछ अन्य महिलाओं के चेहरे मैंने फिर कभी नहीं देखे।

8. इन 100 महिलाओं में से 24 विदेश से उनके साथ छुट्टियां बिताने के लिए आने वाली थीं। वे ब्रिस्बेन, ऑस्ट्रेलिया से आ रही थीं, जिसका मतलब था कि उन्होंने उनके हवाई टिकट और अन्य खर्चों का भुगतान करने पर सहमति जताई थी। उनमें से 16 ने यह प्रस्ताव स्वीकार कर लिया।
9. जिन महिलाओं ने डेटिंग का प्रस्ताव स्वीकार किया, उन्होंने रोमांस का प्रस्ताव भी स्वीकार कर लिया, इसलिए मुझे लगा कि अगर केमिस्ट्री मेल खाती है, तो वह एक उपयुक्त साथी हो सकती है।
10. मेरे साथ छुट्टियां मनाने वाली महिलाएं खुश थीं। उन्होंने खूब आनंद लिया। उनमें से कुछ कुंवारी ही आईं और कुंवारी ही वापस गईं, क्योंकि अगर उनके बीच तालमेल नहीं बैठा तो समय क्यों बर्बाद करें?

इस भीड़-भाड़ में मेरी मुलाकात एक महिला से हुई - जिनसे मैं पहले कभी नहीं मिला था, उनका नाम एम्मा था। मुझे आज भी वो दिन याद है जब एम्मा ने मुझसे संपर्क किया था। ईस्टर का सोमवार था, और मैंने आठ घंटे अपने कंप्यूटर के सामने बैठकर एक सौ एक महिलाओं से बात की थी, जिनमें से तीन मुझसे मिलने ब्रिस्बेन आई थीं। उनमें से एक मुझे अपनी आदर्श साथी लगी, लेकिन पहले तो मुझे लगा कि वो थोड़ी दूर की हैं और उन्हें पाने के लिए काफी मेहनत करनी पड़ेगी, पर मैं गलत था। जब वो ऑस्ट्रेलिया आईं, तो उनके साथ मेरा तालमेल एकदम सही था। वो मेरे लिए बिल्कुल सही थीं। हमने तुरंत सगाई कर ली और अगले साल शादी कर ली। ये नौ साल पहले की बात है। जब ग्राहम एम्मा से मिले, तब वो 50 साल के बिल्डर, गिटारिस्ट और सिंगर थे। एम्मा 29 साल की चीनी महिला थीं - उनके पास ज्योतिष की डिग्री थी और वो ग्राहम की पसंद की बिल्कुल सही थीं। वो गिटार बजाती थीं और क्लासिकल पियानो सीख रही थीं। जब हमने ग्राहम और एम्मा का साक्षात्कार लिया, तो हमने प्रत्यक्ष रूप से देखा कि वे 9 वर्षों से खुशी-खुशी विवाहित हैं, और इसीलिए हम आपको निश्चित रूप से बता सकते हैं कि वे एक-दूसरे के लिए बने हैं।

हमने एम्मा से पूछा, 'इस रिश्ते से मिली लॉटरी के बारे में आप क्या सोचती हैं?' जिस पर उन्होंने जवाब दिया, 'ग्राहम ने 20,000 महिलाओं में से मुझे अपनी पत्नी के रूप में चुना। कितनी महिलाएं किसी पुरुष पर अपना हक जता सकती हैं? मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है कि मैं ग्राहम के जीवन में नंबर एक हूं।'

ग्राहम ने कहा, 'एम्मा बिल्कुल वैसी ही महिला है जैसी मैं चाहता हूं। बहुत से लोगों के पास अपने जीवनसाथी को चुनने का ज्यादा विकल्प नहीं होता, इसलिए वे ज्यादा नखरे नहीं कर सकते; जबकि मैं ऐसा कर पाया। आपको अपनी इच्छाओं की एक लिखित सूची बनानी चाहिए और फिर आप उसे आंकड़ों के आधार पर तय कर सकते हैं।'

> अपने जीवनसाथी में आप क्या चाहते हैं, इसकी एक ठोस सूची निश्चित रूप से आपको सफलता दिलाएगी। मुसीबत में फंसी राजकुमारी और सफेद घोड़े पर सवार राजकुमार का उसकी मदद के लिए आना, ये तो सिर्फ परियों की कहानियों में ही होता है।
>
> - ग्राहम स्टील

आपको किनसे बचना चाहिए...

जब कोई व्यक्ति ऐसे साथी की तलाश कर रहा हो जो बहुत करीबी हो या किसी तरह के तनाव में हो, तो वह व्यक्ति आपके लिए बिल्कुल अनुपयुक्त है। हमारी पिछली पीढ़ियों के लिए इस तरह का साथी चुनना गलत नहीं था, क्योंकि उनकी जीवन प्रत्याशा हमारी तुलना में कम थी। उन्हें 6 से 12 बच्चे पैदा करने पड़ते थे और उनका मूल संघर्ष जीवित रहना था, न कि एक-दूसरे की भावनात्मक जरूरतों को पूरा करना। आज हम समाज में ऐसे लोगों को देखते हैं। वे साथी को केवल अपने तनाव को कम करने के साधन के रूप में चाहते हैं। वे अपने परिवार को खुश करने के लिए साथी चाहते हैं। वे खुद को यह कहकर सही ठहराते हैं, 'मैं अभी जीवन के एक बदलाव के दौर से गुजर रहा/रही हूँ।', 'मेरे सभी दोस्त भी ऐसा ही कर रहे हैं।', 'यही मेरे लिए जीवन में बसने का समय है।', 'मुझे इससे बेहतर कुछ नहीं मिलेगा।', 'अगर मेरी शादी नहीं हुई, तो वह मुझे छोड़ देगा/देगी।', 'यही वह बदलाव है जो मैं जीवन में चाहता/चाहती हूँ।', 'मैं बहुत देर होने से पहले एक बच्चा चाहता/चाहती हूँ।' और भी बहुत कुछ। साथी के चुनाव के संबंध में ऐसे कई कारण दिए जाते हैं। आपने शायद ये पहले भी सुना होगा।

आप किसी ज़रूरतमंद, चिपके रहने वाले व्यक्ति को अपना साथी नहीं बनाना चाहेंगे। ऐसे लोग आपके मोबाइल पर लगातार मैसेज छोड़ते हैं, ईमेल की बौछार करते हैं, बार-बार आपसे मिलने आते हैं और हमेशा कहते रहते हैं कि वे आपके बिना नहीं रह सकते या वे इस समय बहुत बुरी स्थिति में हैं और उन्हें इससे निकलने का रास्ता चाहिए। आपको ऐसे लोगों से बिल्कुल दूर रहना चाहिए जो अपनी खुशी के लिए आपको ज़िम्मेदार ठहराने की कोशिश करते हैं। अपनी खुशी के लिए खुद को ज़िम्मेदार ठहराना मुश्किल होता है। यह ऐसा ही है जैसे कहना कि 'पत्नी ने घर के काम कम कर दिए इसलिए उसने घुड़सवारी छोड़ दी है'। ऐसे लोग आपको यह समझाने के लिए कई वादे करेंगे कि 'उनके साथ रहने से आपको क्या फ़ायदा होगा'। ये वे लोग हैं जो पिछली रात टीवी पर देखकर एब्स मशीन खरीद लेते हैं और जब उन्हें एहसास होता है कि उनका पैसा और समय बर्बाद हो गया है, तो वे मशीन को बिस्तर के नीचे रख देते हैं।

याद रखें, सभी रिश्ते जीवन भर के लिए नहीं होते। कुछ सिर्फ मौज-मस्ती के लिए होते हैं, जबकि कुछ भविष्य में बेहतर रिश्तों की सीढ़ी बनते हैं। कुछ रिश्ते हमें बहुत कुछ सिखाते हैं। इन बातों को ध्यान में रखें और हर रिश्ते में पूर्णता की उम्मीद न करें। अपने साथी के साथ हर मुलाकात को आनंददायक बनाएं, इसे एक अल्पकालिक दोस्ती की तरह समझें जो शायद टिके या न टिके।

गलत व्यक्ति को कैसे पहचानें?

आम तौर पर पुरुषों को महिलाओं का शरीर हर आकार और रूप में पसंद आता है, लेकिन महिलाएं किसी पुरुष को साथी के रूप में देखने में ज्यादा दिलचस्पी नहीं रखतीं। वे कभी भी किसी पुरुष को सिर्फ 'ग्लैमर' या 'मेन्स हेल्थ' पत्रिका में छपी किसी तस्वीर के आधार पर दीर्घकालिक संबंध के लिए उपयुक्त नहीं मानतीं।

पसंद के खेल में बहुत कम लोग 10 में से 10 अंक पाते हैं और ऐसे लोग ही ऐसे साथी की ओर आकर्षित होते हैं जिन्हें 10 में से 10 अंक मिलते हैं। हममें से अधिकांश में कुछ कमियां होती हैं, इसलिए हमारे आदर्श साथी में भी कुछ कमियां होनी चाहिए, यही कारण है कि हम ऐसे साथी की ओर आकर्षित होते हैं। मान लीजिए किसी व्यक्ति को 7 अंक मिलते हैं, तो वह स्वाभाविक रूप से 7 अंक वाले व्यक्ति की ओर आकर्षित होगा। हो सकता है कि वे 10 अंक वाले व्यक्ति की खूब प्रशंसा करें, उनका पीछा करें, लेकिन ये सारे प्रयास व्यर्थ होंगे और अंत में उन्हें केवल

उसी व्यक्ति को साथी के रूप में स्वीकार करना होगा जिसे उनके बराबर अंक मिले हों। असल बात यह है कि उनमें कुछ कमियां होती हैं, इसीलिए वे इंसान हैं, अन्यथा वे देवता बन गए होते। एक बार जब आप दोनों के बीच घनिष्ठता विकसित हो जाती है, तो वे आपके व्यंग्य और आपकी कमियों को और भी अधिक पसंद करने लगेंगे। यही तो दीर्घकालिक प्रेम की खूबी है! इसलिए, आपको यह समझना चाहिए कि जो व्यक्ति लगातार आपमें कमियां निकालता है, आपकी गलतियां बताता है, वह अभी तक घनिष्ठता के स्तर तक नहीं पहुंचा है और ऐसा व्यक्ति आपके लिए सही नहीं है!

जब रासायनिक तालमेल मेल नहीं खाता...

बेला ने हाल ही में एक टेनिस क्लब ज्वाइन किया था। वहाँ आने वाले लोग हंसमुख और मिलनसार थे। इस क्लब में उसे सबसे ज़्यादा आकर्षित करने वाली बात एक बहुत ही प्यारा लड़का था जो वहाँ आता था - उसका नाम बिपिन था। उसकी हंसमुखता और उत्साह से क्लब का माहौल जीवंत हो उठता था। वह बहुत ही सरल स्वभाव का था, उसे किसी बात का घमंड नहीं था और बेला को एहसास हुआ कि उनमें कई बातें समान हैं। उनकी आध्यात्मिक मान्यताएँ और ईश्वर में आस्था भी एक जैसी थीं। जीवन के प्रति उनका नज़रिया उत्साहपूर्ण था। उनका संवाद बहुत अच्छा था। वे दोनों अपने-अपने कामों में सफल थे। दोनों के पास खूब पैसा था और दोनों तीस साल की उम्र तक बच्चे पैदा करना चाहते थे। एक और बात यह थी कि वह सुंदर था और बेला को हंसना बहुत पसंद था।

बेला हमेशा से जानती थी कि वो भी उसे उतना ही पसंद करता है जितना वो उसे, लेकिन उसने कभी उसे डेट पर नहीं बुलाया था। उन्हें कभी अकेले में साथ समय बिताने का मौका नहीं मिला था। उसने फैसला किया कि वो वैलेंटाइन डे पर उसे डेट पर बुलाएगी। तो उसने वैलेंटाइन डे पर उसे डेट पर बुलाया और उसने खुशी से हां कह दी। उसने एक रेस्टोरेंट में टेबल बुक की। उसने अपने लिए कुछ अच्छे नए कपड़े खरीदे और अपने रिश्ते में अगला कदम उठाने के लिए तैयार थी।

वैलेंटाइन डे उन दोनों के लिए वाकई एक खुशनुमा अवसर था। खाना स्वादिष्ट था, माहौल शानदार था। रेस्टोरेंट आधी रात तक खुला था। दोनों के पास बात करने के लिए बहुत कुछ था। वे नहीं चाहते थे कि रात खत्म हो।

बिपिन ने सुझाव दिया कि वे उसके घर जाकर कॉफी पिएं। जब वे उसके घर के सोफे पर बैठे थे, तो उसने बेला को गले लगाया और चूमा, लेकिन बेला को कुछ महसूस नहीं हुआ। वह एकदम ठंडी थी। ऐसा लगा जैसे उसने किसी खूबसूरत मूर्ति को चूमा हो। बेला ने फैसला किया कि उसे अब जाना होगा। गाड़ी चलाते हुए वह सोचने लगी, ऐसा क्यों हुआ? बिपिन उसके लिए सब कुछ था। उसमें वो सब कुछ था जो वह एक पुरुष में चाहती थी, लेकिन उनके बीच तालमेल नहीं बैठा। दरअसल, बिपिन उसका जीवनसाथी बन सकता था, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। वे अच्छे दोस्त बने रहे, लेकिन फिर कभी साथ घूमने नहीं गए।

अगर किसी के साथ आपकी सहज केमिस्ट्री नहीं है, तो आपका रिश्ता सिर्फ तार्किक और स्थिर ही रहेगा। अपने पार्टनर के साथ केमिस्ट्री बनाने की क्षमता ही दीर्घकालिक आकर्षण और यौन इच्छा को बढ़ाती है। केमिस्ट्री दो प्रकार की होती है: प्राकृतिक और कृत्रिम। प्राकृतिक यौन इच्छा तब उत्पन्न होती है जब मस्तिष्क की तंत्रिकाएं सक्रिय होती हैं, लेकिन तीव्र आकर्षण पैदा करने के लिए दोनों पार्टनर्स को विशेष प्रयास करने पड़ते हैं।

9% का नियम

विकासवादी मनोवैज्ञानिक पीटर टॉड और ग्रैफ मिल्टर (द मेटिंग माइंड के लेखक) ने दिखाया है कि कैसे एक कंप्यूटर गणितीय रूप से यह अनुमान लगा सकता है कि कोई पुरुष या महिला 100 लोगों में से उपयुक्त साथी का चुनाव कैसे करेगा। उन्होंने पाया कि हम अपनी अपेक्षाएँ तभी निर्धारित कर पाते हैं जब हम 100 में से 9 संभावनाओं का मूल्यांकन कर लेते हैं। इसका मतलब है कि अगर किसी पार्टी में 100 लोग हैं, तो हम वरीयता क्रम में केवल पहले नौ लोगों पर ही विचार करेंगे। 100 में से 9 लोगों पर विचार न कर पाना पर्याप्त जानकारी न जुटाने का संकेत है। एक अच्छा साथी खोजने के लिए यह आवश्यक है। अगर आपके पास समय कम है, तो थोड़ा इंतजार करें, जल्दबाजी न करें, जल्दबाजी में निर्णय न लें। अगर आपने 9% लोगों को साथी के रूप में विचार कर लिया है, तो इसका मतलब है कि आप साथी चुनने के लिए तैयार हैं।

सारांश -

सही जीवनसाथी ढूंढने की प्रक्रिया में कम से कम एक साल लगता है और इसमें

काफी सोच-विचार भी होता है। सही जीवनसाथी ढूंढना एक तार्किक प्रक्रिया है। जिस कुशलता की ज़रूरत तब पड़ती है जब आप किसी को अपना व्यवसाय सौंपते हैं, वही कुशलता यहाँ भी ज़रूरी है। किसी भी रिश्ते की शुरुआत में, प्यार में डूबे होने पर, जल्दबाजी में कोई फैसला न लें - यही वो समय होता है जब आपके दिमाग में हार्मोन सक्रिय होते हैं। जब हार्मोन का असर कम हो जाता है, तो आप उसी व्यक्ति को शक की नज़र से देखने लगते हैं कि क्या वह वाकई आपके लिए सही जीवनसाथी है या नहीं! क्या ऐसी स्थिति में सावधानी बरतना ज़रूरी नहीं है?

यह आपकी ज़िंदगी है और आप ही इसके लिए पूरी तरह ज़िम्मेदार हैं। एक पुरानी कहावत है कि सच्चा प्यार तभी मिलता है जब आप उसे खोजते नहीं हैं। यह पुरानी कहावत आपके प्रेम जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से आपको हतोत्साहित कर सकती है, इसलिए इसे भूल जाइए, अपने साथी के लिए न्यूनतम आवश्यकताओं की एक सूची बनाइए और उस पर कायम रहिए। किसी के साथ भी जल्दबाजी में रिश्ता न बनाएं और रिश्ते में दूसरे प्यार को जगह न दें। जब आपको किसी में ऐसी चीजें दिखें जो आपके जीवन को खुशहाल बनाती हैं, तो उन्हें प्रोत्साहित करें। अगर रिश्ता वैसा नहीं है लेकिन आपको अच्छा लगता है, तो उसे तोड़ें नहीं। सही साथी मिलने तक किसी का इस्तेमाल समय बर्बाद करने के लिए न करें। यह आनंददायक से कहीं अधिक कष्टदायक होता है और आपको अपने लक्ष्यों से भटकाता है, साथ ही दूसरे व्यक्ति के लिए भी अपमानजनक होता है।

अपनी सच्ची इच्छाओं का अध्ययन करें और सही साथी का विवरण लिखें, फिर सार्वजनिक जीवन में अधिक रुचि लें। जितना हो सके उतने लोगों से मिलें। संख्या का खेल खेलें। जब आपके लिए 15 लाख उपयुक्त साथी उपलब्ध हों, तो किसी घटिया साथी को चुनने की जल्दी न करें; इसके लिए आपको बस खुद पहल करनी होगी। किसी के द्वारा आपको ढूंढने की उम्मीद न करें।

अपने सपनों के राजकुमार या राजकुमारी को पाने के लिए आपको कई बाधाओं को पार करना होगा। आपको अपने साथी के प्रति समर्पित रहना होगा और अपने सपने को साकार करने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी। अभी कोशिश करें - चलिए एक सूची बनाते हैं।

बहुत से लोग सोचते हैं कि हर किसी के लिए एक आदर्श जीवनसाथी इंतजार कर रहा होता है, लेकिन वास्तविकता यह है कि इस दुनिया में हर

किसी के लिए 1.52 लाख आदर्श जीवनसाथी इंतजार कर रहे हैं।

अपनी पसंद के अनुसार सही साथी ढूंढें।

*सही जीवनसाथी ढूंढने के लिए खुद से वादा करें... एक सूची बनाएं और उस पर टिके रहें।

अगर आपसी तालमेल नहीं बैठता है, तो ज़िद न करें।

हिम्मत मत हारो! बहुत से लोग तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं।

अध्याय 8

पुरुषों के बारे में रहस्यमयी कहानियां जो महिलाओं को नहीं पता

कभी-कभी पुरुष बहुत ही अजीबोगरीब मांगें करते हैं।

अगले दो अध्यायों में हम आपको पुरुषों और महिलाओं की तीव्र आवश्यकताओं, इच्छाओं, आकांक्षाओं और जुनूनों के बारे में बताएंगे। यदि आप महिला पाठक हैं, तो पुरुषों के बारे में यह जानकारी आपको आश्चर्यचकित, चौंका और शायद नाराज़ भी कर सकती है। एक महत्वपूर्ण बात ध्यान रखें - हम अपनी हर बात को सीधे और स्पष्ट

तरीके से प्रस्तुत करेंगे। हमारा इरादा बातों को घुमा-फिराकर कहने का नहीं है। भले ही यह सच हो, लेकिन हो सकता है कि आपको इसे सुनना अच्छा न लगे, क्योंकि सच कड़वा होता है। यदि आप इसे समझ लेंगी, तो आपके लिए विपरीत लिंग के साथ रहना और उनके साथ दैनिक जीवन में व्यवहार करना आसान हो जाएगा।

महिलाओं के बारे में कई ऐसी बातें हैं जो पुरुषों को परेशान करती हैं। लेकिन इस सूची में सबसे ऊपर रोमांस है। अब तक कई रिपोर्टें प्रकाशित हो चुकी हैं जिनमें आंकड़े बताते हैं कि एक 40 वर्षीय पुरुष दिन में हर 4 मिनट में एक बार रोमांस के बारे में सोचता है और एक 18 वर्षीय लड़का हर 11 सेकंड में एक बार। इंडियाना विश्वविद्यालय के किंसले इंस्टीट्यूट का कहना है कि 54% पुरुष दिन में कम से कम एक बार रोमांस के बारे में सोचते हैं। 43% पुरुष सप्ताह में एक बार या महीने में कुछ बार इसके बारे में सोचते हैं, और 4% पुरुष महीने में एक बार इसके बारे में सोचते हैं। दूसरी ओर, समाज में यह आम धारणा है कि महिलाएं रोमांस के बारे में बहुत कम सोचती हैं और अगर उनके पास सोचने के लिए कुछ और नहीं होता, तो वे इसके बारे में तभी सोचती हैं जब उनके पास सोचने के लिए कुछ और नहीं होता।

प्रेम संबंधों और विवाहेतर संबंधों में तनाव का एक मुख्य कारण रोमांस है। सभी शोध बताते हैं कि जोड़ों को रोमांस से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। शायद यह प्रेम लगाव के अलग-अलग स्तरों, अलग-अलग समयों या एक साथी के दूसरे के प्रति लगाव की कमी के कारण होता है। रोमांस की बात करें तो, पुरुष रोमांस की कमी की शिकायत करते हैं, जबकि महिलाएं अत्यधिक रोमांस की शिकायत करती हैं। तो सवाल यह उठता है कि क्या रोमांस की कमी रिश्ते को खराब करती है, या क्या बिगड़ा हुआ रिश्ता प्रेम लगाव को कम कर देता है? इसका उत्तर है 'दोनों'।

यह मानना तर्कसंगत है कि पुरुषों का रोमांस के प्रति लगाव पीढ़ी दर पीढ़ी एक जैसा ही रहता है, और इस तथ्य को नकारना रिश्ते में तनाव बढ़ाना है। उदाहरण के लिए, अगर आप किसी गुब्बारे में सुई चुभोते हैं, तो गुब्बारा फट जाता है और उसकी बाहरी परत फट जाती है, लेकिन उसमें भरी हवा गायब नहीं होती, बल्कि कहीं और फैल जाती है।

1. जागते ही आदमी प्यार के बारे में सोचने लगता है।

कोई भी विवाहित महिला आपको बताएगी कि उसे सुबह उठने के लिए अलार्म घड़ी की ज़रूरत नहीं पड़ती; क्योंकि वह हर सुबह अपने पति के मीठे शब्दों से जागती है;

ऐसा इसलिए है क्योंकि पुरुष के शरीर में टेस्टोस्टेरोन का स्तर सूर्योदय के समय सबसे अधिक होता है। उसे जल्द ही शिकार पर जाना होता है। सूर्यास्त के समय यह सबसे कम होता है। यह प्रकृति की एक सोची-समझी व्यवस्था है ताकि उसके लिए वीर्यपात करने का यह आखिरी मौका हो! क्योंकि कौन जाने, शायद वह शिकार से वापस न लौटे!

> बॉब सुबह 6 बजे अचानक चौंककर उठा। उसने देखा कि उसकी पत्नी झाड़ू की डंडी से उसकी पीठ में चुभो रही है। उसने पूछा, "क्या हो रहा है?" उसकी पत्नी ने कहा, "यह बदलाव कैसा लग रहा है?"

2. पुरुषों के लिए रोमांस सिर्फ रोमांस क्यों होता है?

प्रो. राकेल और रुबेन गुर एमआरआई के आविष्कारक और पेनसिल्वेनिया विश्वविद्यालय के प्रोफेसर थे। उन्होंने पाया कि मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ गोलार्ध असंख्य तंत्रिकाओं से जुड़े होते हैं, यही कारण है कि दोनों गोलार्ध आपस में संवाद करते हैं और जानकारी प्रदान करते हैं। इन दोनों गोलार्धों के बीच की तंत्रिका महिलाओं के मस्तिष्क में अधिक मोटी होती है, इसलिए जाहिर है कि उनकी क्षमता 30% अधिक होती है, लेकिन इस अंतर के कारण, एक बार जब कोई पुरुष कोई कार्य हाथ में लेता है, तो उसका ध्यान केवल उसी कार्य पर केंद्रित होता है। कल्पना कीजिए कि अधिकांश पुरुषों का मस्तिष्क मधुमक्खी के छत्ते की तरह होता है। इसमें छोटे-छोटे कक्ष होते हैं, और प्रत्येक कक्ष अलग-अलग कौशलों से भरा होता है और वहाँ स्वतंत्र रूप से कार्य चल रहा होता है। ये गुण पुरुषों को 'एक समय में एक ही काम' का मंत्र देते हैं, यही कारण है कि वे महिलाओं की तुलना में अधिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और कठिन कार्यों को आसानी से कर सकते हैं, और यही बात रिश्तों में भी लागू होती है, यही कारण है कि एक पुरुष या तो रोमांस पर ध्यान केंद्रित कर सकता है या प्रेम पर, यही कारण है कि रोमांस केवल रोमांस है और प्रेम केवल प्रेम है! और बहुत कम ही ऐसा होता है कि दोनों एक साथ हों, उनके इस स्वभाव के कारण, महिलाएं पुरुषों के बारे में कुछ बातें नहीं समझ पाती हैं। उदाहरण के लिए, उन महिलाओं के साथ यौन संबंध बनाना जिन्हें पुरुष पसंद नहीं करते।

पुरुष होना सौभाग्य की बात है, क्योंकि कोई भी आपको उस महिला के साथ यौन संबंध बनाने से नहीं रोक सकता जिसे आप पसंद नहीं करते।

एक पुरुष प्रेम करता है और फिर भूल जाता है; यानी, वह भूल सकता है, उसे इस

बारे में बात करने की ज़रूरत महसूस नहीं होती, लेकिन कभी-कभी वह अपने दोस्तों से शेखी बघारने के लिए इसके बारे में बात करता है। अगर कोई महिला किसी स्त्रैण पुरुष से पूछे कि उसने दूसरी महिला के साथ प्रेम क्यों किया, तो वह गर्व से कहता है, 'हाँ! यह तो बस प्रेम था!' और वह सचमुच यही सोचता है। पुरुष के मस्तिष्क में अलग-अलग हिस्से होते हैं। प्रेम करना शेविंग करने जितना आसान नहीं है। पुरुष शेविंग करने के अगले दिन तक इसके बारे में दोबारा नहीं सोचते, लेकिन महिलाओं के लिए, 'यह तो बस प्रेम था' कहना किसी भूत को देखने जैसा है। उनके अनुसार, प्रेम और प्रेम को अलग नहीं किया जा सकता। वे मस्तिष्क में एक साथ होते हैं, इसलिए वास्तव में प्रेम = प्रेम और प्रेम = प्रेम। महिलाओं के लिए प्रेम केवल प्रेम कैसे हो सकता है? बिना किसी प्रेम, अंतरंगता के प्रेम, प्रेम कैसे हो सकता है? अगर ऐसा नहीं है, तो महिला केवल खुद को परखने के लिए ऐसा कर रही है। भले ही एक महिला की यौन ज़रूरत शारीरिक हो, वह अपने आदर्श साथियों की सूची देखेगी और तभी सही व्यक्ति के साथ यौन संबंध बनाएगी, लेकिन पुरुषों के साथ ऐसा नहीं है, जब यौन ज़रूरत शारीरिक हो, तो कोई भी महिला चलेगी। पुरुषों के लिए, सेक्स के लिए प्यार जरूरी नहीं है।

पुरुष एक ही समय में प्यार भी नहीं कर सकते और आपके सवालों का जवाब भी नहीं दे सकते, इसलिए देवियों, कृपया बात न करें।

अंतर्मुखी महिलाएं पुरुषों के इस रवैये को समझती हैं कि "प्यार तो प्यार होता है", लेकिन उन्हें सच्चाई को पचाना मुश्किल लगता है। दूसरी महिलाओं के साथ उनके संबंध, महिलाओं के अंडरवियर के विज्ञापन देखना और कामुक तस्वीरें देखना उन्हें बेबस कर देता है।

३.'नथिंग रूम'

हम आपको पहले ही बता चुके हैं कि पुरुष का मस्तिष्क मधुमक्खी के छत्ते की तरह होता है - इसमें कई छोटे-छोटे भाग होते हैं और प्रत्येक भाग का एक विशेष कार्य होता है। एक भाग में वाक्पटुता होती है, तो दूसरे भाग में विशेष क्षमता। तीसरे भाग में प्रेम होता है, लेकिन अधिकांश पुरुषों के मस्तिष्क में एक ऐसा विशेष भाग होता है जो महिलाओं में नहीं होता और उन्हें इसके बारे में पता भी नहीं होता। इस भाग को 'शून्य कक्ष' कहा जाता है। इसके नाम से ही आप समझ गए होंगे कि इस कक्ष का क्या कार्य होता है - इस कक्ष में कोई कार्य नहीं होता। यह कक्ष केवल खाली ही नहीं

होता, बल्कि कई पुरुषों का पसंदीदा कक्ष होता है। जब कोई पुरुष मछली पकड़ने जाता है, टीवी देखता है या उदास चेहरे के साथ अकेले कुर्सी पर बैठा होता है, तब यही कक्ष सक्रिय होता है। इस 'शून्य कक्ष' का उद्देश्य मानसिक ऊर्जा को पुनर्जीवित करना है। जब कोई पुरुष इस 'शून्य कक्ष' में प्रवेश करता है, तो इसे इस पर ध्यान लगाने के समान माना जाता है। उसे दिन भर में इस तरह के 4-5 छोटे ध्यान की आवश्यकता होती है, जिससे वह उत्साहित महसूस करता है। महिलाओं के दिमाग को इसकी ज़रूरत नहीं होती, इसलिए जब कोई पुरुष ऐसी स्थिति में होता है, तो उसकी पत्नी उससे पूछती है, 'तुम क्या सोच रहे हो?' वह कहता है, 'कुछ नहीं।' उसे लगता है कि वह झूठ बोल रहा है और फिर शिकायत करती है कि वह उससे कुछ छिपा रहा है। उसका नेक इरादा तो बस खुद को तरोताज़ा करना होता है, लेकिन अब वह बहस के भंवर में फंस जाता है और उसका उत्साह ठंडा पड़ जाता है। जब कोई पुरुष कहता है कि वह कुछ नहीं सोच रहा है, तो वह सच कह रहा होता है, इसलिए उस पर पूरा भरोसा करें। इस दौरान वह बहरा भी होता है, इसलिए अभी उससे किसी भी महत्वपूर्ण मुद्दे पर बात न करें, बल्कि उसे एक पत्र लिखें।

4. पुरुषों का महिलाओं के सुडौल स्तनों के प्रति जुनून

स्तन वृद्धि विश्व स्तर पर अरबों डॉलर का कारोबार बन चुका है, और दुनिया भर की महिलाएं इस विचार से ग्रस्त हैं। केवल मानव महिलाओं के ही नितंब और स्तन होते हैं। अन्य जानवरों की मादाओं में केवल स्तन ग्रंथियां होती हैं।

महिलाएं पुरुषों का ध्यान आकर्षित करने के लिए स्तन वृद्धि सर्जरी करवाने, "सुडौल" जैसी क्रीम का इस्तेमाल करने और पुश-अप ब्रा खरीदने पर पैसा खर्च करती हैं।

लेकिन हमारे शोध के आधार पर, हम महिलाओं से कहना चाहते हैं, 'महिलाओं, पुरुषों को आपकी ओर आकर्षित होने के लिए यह सब करने की आवश्यकता नहीं है, वास्तव में आपको उसे आकर्षित करने के लिए कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि चाहे कुछ भी हो, वह आपकी ओर आकर्षित होगा।'

5. पुरुष महिलाओं को प्यार के बारे में सच क्यों नहीं बताते?

कई पुरुष टकराव से बचने के लिए महिलाओं को वही बातें बताते हैं जो वे सुनना चाहती हैं। पुरुष उम्र में बड़े और अनुभवी होते हैं, इसलिए वे बिना झिझक झूठ बोलते हैं। वे प्यार और रोमांस के बारे में सबसे ज़्यादा झूठ बोलते हैं। वे ऐसा करना नहीं चाहते, लेकिन महिलाएं ही उन्हें झूठ बोलने पर मजबूर करती हैं क्योंकि वे उनके

सवालों के असली जवाब सुनने को तैयार नहीं होतीं। हालांकि ज़्यादातर पुरुष इस बात से इनकार करते हैं, लेकिन वे महिलाओं से झूठ बोलने में माहिर होते हैं और महिलाएं ही उन्हें इस खेल में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। एक पुरुष के नज़रिए से, सफेद झूठ, आधा सच या कोई भरोसेमंद बात, जैसे कि क्या उसकी साथी ही एकमात्र महिला है जिसके साथ वह शारीरिक संबंध बनाना चाहता है? ये सभी उसके लिए सुरक्षित ठिकाने हैं और इसीलिए उसे रात में हॉल में सोफे पर नहीं सोना पड़ता। किसी महिला के कामुक अंगों को देखकर उसका मन उत्तेजित हो जाता है और उसके दिमाग में डोपामाइन हार्मोन की अधिकता हो जाती है जिससे उसे अच्छा महसूस होता है। उसका शरीर विशेष रूप से इस प्रतिक्रिया के लिए बना है और इसका भावनाओं, चेतना या अपनी साथी के प्रति प्रेम से कोई लेना-देना नहीं है। जब किसी पुरुष की पार्टनर उस पर विवाहेतर संबंध का आरोप लगाती है, तो उसकी पहली प्रतिक्रिया झूठ बोलना और आरोप से इनकार करना होती है, जैसे कि, 'अरे, मैं तो उसे देख ही नहीं रहा था।' या 'तुम उससे कहीं ज़्यादा आकर्षक हो!' या 'तुम मेरी हो, अब मैं उसे क्यों देखूँ?' आपने अपने आस-पास ऐसे कई वाक्य सुने होंगे। जब कोई महिला किसी पुरुष को इस तरह के आरोपों में फंसाने की कोशिश करती है, तो असल में वही उसे झूठ बोलना सिखाती है ताकि झगड़े से बचा जा सके और उसकी भावनाओं का सम्मान किया जा सके।

मैं उसके गालों पर पड़े डिम्पल को नहीं देख रहा था, लेकिन वे मेरी दृष्टि को बाधित कर रहे थे।

'Why Men Lie and Women Cry' नामक पुस्तक में झूठ और धोखे के बारे में हुई हमारी चर्चा बहुत रोचक थी। अध्ययनों से पता चलता है कि चार में से तीन महिलाएं अपने पुरुषों के झूठ का फायदा उठाती हैं। 73% महिलाओं ने कहा कि वे अपने स्वार्थों को पूरा करने या रोमांस के लिए पुरुषों के झूठ को अनदेखा कर देती हैं, जबकि केवल आधे पुरुषों ने कहा कि वे जानते हैं कि महिलाएं उनसे कब और कैसे झूठ बोलती हैं। दूसरी ओर, 71% पुरुषों ने कहा कि वे रोमांस की उम्मीद में महिलाओं से झूठ बोलते हैं। उदाहरण के लिए, उन्हें यह बताना कि वे उनके जीवन में कितनी महत्वपूर्ण हैं, जबकि वास्तव में वे महत्वपूर्ण नहीं होतीं, और 'आई लव यू' कहना, जबकि वे प्यार में नहीं होते! लेकिन 97% महिलाओं ने स्वीकार किया कि वे पुरुषों के झूठ को आसानी से पहचान सकती हैं।

मुझे देर हो गई, इसके लिए क्षमा करें। लेकिन मैं आपको बता दूं, आज क्लब में यह देखने के लिए एक प्रतियोगिता थी कि किसकी पत्नी सबसे सुंदर है, और मैंने दूसरा पुरस्कार जीता।

अगर किसी पुरुष की पत्नी उसे छोटी-छोटी बातों पर झूठ बोलना सिखाती है, तो धीरे-धीरे वह इतना ज़िद्दी हो जाएगा कि बड़ी-बड़ी बातों पर भी झूठ बोलने लगेगा। महिलाएं शायद यह बात स्वीकार न करें, लेकिन जब कोई पुरुष उनसे प्यार के बारे में झूठ बोलता है, तो वे बहुत सुरक्षित महसूस करती हैं। पुरुष बहुत जल्दी सीख जाते हैं कि अगर वे महिलाओं से उनकी इच्छानुसार बात करेंगे, तो वे खुश रहेंगी, और फिर उनके लिए लीक से हटकर व्यवहार करना ठीक हो जाता है।

प्यार और रोमांस के बारे में पुरुष महिलाओं से जो *10* सबसे बड़े झूठ बोलते हैं, वे इस प्रकार हैं:

नीचे उन झूठों की सूची दी गई है जो दुनिया भर के पुरुष अपनी महिलाओं से तभी बोलते हैं जब सच बोलने के गंभीर परिणाम होने की आशंका होती है। जब हमने महिलाओं से इस बारे में पूछा, तो उनमें से 75% ने कहा कि उनके साथ ऐसा कभी नहीं हुआ, लेकिन 85% पुरुषों ने स्वीकार किया कि उन्होंने अपने रिश्तों में कभी न कभी इन वाक्यों का इस्तेमाल ज़रूर किया है।

1. मैं तुम्हें कभी धोखा नहीं दूंगा - अगर कोई महिला किसी पुरुष से अपने मन से प्यार करती है, तो वह इस मौके को बिल्कुल नहीं चूकेगी, क्योंकि ऐसा मौका बार-बार नहीं मिलता। शोध से पता चलता है कि कम से कम आधे पुरुष ऐसा ही व्यवहार करते हैं और कहते हैं, "मैं तुम्हें कभी धोखा नहीं दूंगा।"
2. मैं अभी तक स्ट्रिप क्लब नहीं गया हूँ - पुरुष समाज में अपनी छवि खराब होने से बचाने और महिलाओं को प्रभावित करने के लिए कभी यह स्वीकार नहीं करते कि वे स्ट्रिप क्लब गए हैं। सच तो यह है कि स्ट्रिप क्लब में पुरुष महिलाओं के साथ फ्लर्ट करना पसंद करते हैं।
3. मुझे इसमें रुचि नहीं है - जब महिलाएं टीवी या वीडियो पर अश्लील दृश्य देखती हैं, तो पुरुष अक्सर यह कहकर जवाब देते हैं, "मैं ऐसा नहीं हूं।" सच कहूं तो, उन्हें भी ऐसा करना अच्छा लगता है।
4. भले ही वह कहे कि वह आपकी सहेलियों को उस नज़र से नहीं देखता - खासकर अच्छी कद-काठी वाली सहेलियों को - लेकिन असल में उसका ध्यान उसी पर है; इसका मतलब यह नहीं है कि वह उससे रोमांस की मांग कर रहा है, लेकिन वह निश्चित रूप से ऐसा सोचता है।
5. मुझे अश्लील तस्वीरों में कोई दिलचस्पी नहीं है - वाह! वाह! यह तो सरासर झूठ है! यह दुनिया का इकलौता प्राणी है जिसने कभी इंटरनेट पर लाखों डॉलर का कारोबार करने वाली कोई वेबसाइट नहीं देखी। इसके बजाय, आपको इस बात पर विश्वास करना चाहिए कि 'क्रिसमस की रात सांता क्लॉज़ सचमुच आते हैं'।
6. मुझे नहीं लगा था कि रिसेप्शन काउंटर पर बैठी महिला मुझे खाना खिलाएगी - वह यह वाक्य तब कहता है जब वह देखता है कि वह वहाँ नहीं है। सच कहूँ तो, असल में पत्नी ही उसे 'चालू, उनाद मैना' जैसे अपमानजनक नामों से पुकारती है, इसीलिए वह उसे और भी खूबसूरत मानता है।
7. मेरा जीवन केवल तुम्हारे लिए है - वह झूठा है! क्योंकि ऐसी मीठी बातों के बदले में वह रोमांस, तारीफें, लाड़-प्यार, अच्छा खाना, साफ-सुथरा

घर और शांत, सौम्य स्वभाव वाली पत्नी चाहता है।

8. मैं उस तरह का इंसान नहीं हूँ जो हर औरत को हवस भरी निगाहों से देखता हो - उसे यह बताने की क्या ज़रूरत है, उसकी तो आदत है कि वह अपने संपर्क में आने वाली हर औरत को मन ही मन निर्वस्त्र कर लेता है। कभी-कभी तो, तुम्हारे साथ शारीरिक संबंध बनाते समय भी, उसके मन में कोई दूसरी औरत होती है।
9. मैं तुमसे कभी झूठ नहीं बोलता - वह तुम्हें सच को थोड़ा घुमा-फिराकर बताएगा ताकि तुमसे कोई विवाद न हो या तुम रो न पड़ो, और अगर तुम उससे जवाब पूछोगे, तो वह कहेगा - मुझे तुम्हें यह बताना पड़ा क्योंकि तुम सच को पचा नहीं पा रहे थे।
10. मैं उसके स्तनों को नहीं देख रहा था - सच कहूँ तो, वह ज़रूर देख रहा था, लेकिन वह मुसीबत में नहीं पड़ना चाहता था। याद रखो, औरतें सच बर्दाश्त नहीं कर सकतीं।

दरअसल, पुरुष अपनी पत्नियों को रोमांस के बारे में पूरी सच्चाई बताना तो चाहते हैं, लेकिन फिर वे इसके परिणामों का सामना नहीं करना चाहते।

उपरोक्त पैराग्राफ पढ़ने वाली कुछ महिलाओं की सहज प्रतिक्रिया हो सकती है, 'अरे! यह मेरे लिए सच नहीं है।' लेखकों से ज़रूर कुछ गलती हो रही होगी, लेकिन हम इससे इनकार करते हैं, क्योंकि हमने इस विषय पर गहन शोध किया है और दोनों लेखकों में से एक पुरुष है। कई पुरुष इन झूठे कथनों को स्वीकार करते हैं और आपस में उन पर चुटकुले सुनाते हैं, लेकिन वे महिलाओं से ऐसे चुटकुले नहीं सुनाते, क्योंकि इससे वे उनका फायदा उठाने से बच जाएंगे।

संक्षेप में, अधिकांश पुरुष अपनी महिलाओं को खुश रखने के लिए ऐसा करते हैं और उनसे अधिक से अधिक रोमांस की अपेक्षा रखते हैं। पुरुष महिलाओं को आकर्षित करते हैं, उनकी प्रशंसा करते हैं, उनके साथ नरमी से पेश आते हैं, उन पर ध्यान देते हैं, उनके साथ स्नेहपूर्ण व्यवहार करते हैं, ताकि महिलाएं उनसे प्यार करें और ज्यादातर मामलों में क्षमाशील बनी रहें। बेशक, महिलाएं इस हरकत के पीछे छल, बेईमानी और शोषण का संदेह करती हैं, लेकिन यह पुरुषों के लिए आत्मरक्षा का एक तरीका है - इसमें कुछ भी अच्छा या बुरा नहीं है। यह ऐसा ही है, इसलिए हमें इसे स्वीकार करना चाहिए और पुरुषों के साथ कुशलता से पेश आना चाहिए। महत्वपूर्ण

बात यह है कि रिश्ते सेवाओं और संसाधनों का आदान-प्रदान होते हैं।

6. पुरुषों को सुडौल महिलाएं क्यों पसंद आती हैं?

हजारों वर्षों से, सुडौल शरीर पुरुषों के लिए आकर्षण का केंद्र रहा है, और महिलाओं के वजन या शरीर की चर्बी का इससे कोई लेना-देना नहीं है।

जब लड़कियाँ यौवनारंभ में पहुँचती हैं, तो उनके शरीर में एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे उनके कूल्हों और जांघों पर वसा जमा होने लगती है। यह प्रकृति की योजना है जो भोजन की कमी या स्तनपान के दौरान काम आती है। मनोवैज्ञानिक देवेंद्र सिंह ने 12 प्रयोग किए और निष्कर्ष निकाला कि यदि कूल्हों और कमर का अनुपात 0.67 और 0.8 के बीच है, तो माना जाता है कि महिला प्रजननक्षम है और इसलिए पुरुषों को आकर्षित करती है। इस अनुपात का अर्थ है कि महिला की कमर उसके कूल्हों की 70% होनी चाहिए। सिंह द्वारा किए गए कई प्रयोगों के माध्यम से उन्होंने यह सिद्ध किया कि पुरुष आकर्षक शरीर की ओर आकर्षित होते हैं और 0.7 का अनुपात सबसे आकर्षक होता है। इसलिए, भले ही महिला मोटी हो, पुरुष उसकी ओर आकर्षित होते हैं।

सिंह ने 30 साल पहले के प्लेबॉय पत्रिका के कवर का विश्लेषण किया और पाया कि कवर पर दिखने वाली महिलाएं पहले से कहीं अधिक पतली हो गई हैं, लेकिन उनके कूल्हे और कमर का अनुपात 70% पर ही बना हुआ है। जब यह अनुपात 70% से अधिक होता है, तो ये महिलाएं अस्वस्थ होती हैं और उनकी प्रजनन क्षमता कम होती है; यही स्थिति तब भी होती है जब अनुपात 70% से कम होता है। गलत अनुपात होने से महिला के गर्भवती होने और पुरुष जीन को अगली पीढ़ी में स्थानांतरित करने की संभावना कम हो जाती है।

हमने प्राचीन चित्रकारों की कलाकृतियों का भी विश्लेषण किया। यद्यपि उनकी कलाकृतियों में महिलाएं अधिक मोटी थीं, फिर भी उनकी कमर और कूल्हे का अनुपात 0.7% बना रहा।

ब्रिटिश कंपनी सेफवे ने 500 लोगों का सर्वेक्षण किया, जिसमें 87% पुरुषों ने कहा कि उन्हें आकर्षक सुडौल शरीर वाली महिलाएं पसंद हैं और उनका वजन उनकी लंबाई के अनुपात में होना चाहिए। ज्यादातर पुरुष पतली महिलाओं की तुलना में सुडौल महिलाओं को पसंद करते हैं। केवल 8% पुरुषों को पतली महिलाएं पसंद हैं, जबकि 92% पुरुषों को घंटे के आकार जैसी सुडौल आकृति वाली महिलाएं पसंद हैं।

दिलचस्प बात यह है कि इस मामले में महिलाओं की भी यही राय है, इसलिए महिलाओं के लिए आकर्षण का मतलब है कि आकार मायने रखता है, वजन नहीं।

7. पुरुषों के लिए यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है कि महिलाएं प्रेम में पहल करें...?

महिलाओं के साथ प्रेम में पहल करना पुरुषों के लिए जोखिम भरा होता है और कई पुरुषों का अहंकार कमज़ोर होता है, क्योंकि वे अस्वीकृति को अपनी असफलता मानते हैं। अगर कोई महिला अस्वीकार कर देती है, तो पुरुष टूट जाता है। पशु जगत में, एक जानवर किसी महिला को पास बुलाने के लिए केवल अपने गुप्तांगों को दिखाता है। पशु जगत में, एक महिला मुस्कुराकर या यह कहकर जवाब नहीं दे सकती कि 'मेरा मूड नहीं है' या 'मेरे सिर में थोड़ा दर्द हो रहा है', लेकिन पुरुषों को ऐसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है और एक अनुभवी पुरुष इन समस्याओं को कम करके नहीं आंकता, और इसी कारण पुरुष चाहते हैं कि महिलाएं पहल करें। प्रेम में पहल करने के जाल में फंसे पुरुष का आगे का रास्ता आसान हो जाता है और उसे यह महसूस होता है कि कोई उसे पसंद करता है। यह भावना अहंकार को संतुष्ट करती है। जब एक पुरुष किसी महिला के साथ प्रेम से पेश आता है, उसे वह सब कुछ देता है जो वह चाहती है, तो उसे यह सब इसलिए मिलता है क्योंकि वह उसे वह सब कुछ देने के बदले में प्रेम देने के लिए बाध्य है जो वह चाहता है। अगर पुरुष थोड़ी सी समझदारी से काम लें, तो वे आसानी से अपनी मनचाही चीज़ पा सकते हैं।

> पुरुष उत्तम शराब की तरह होता है। शुरुआत में वह कच्चे अंगूरों जैसा होता है, और स्त्री का काम होता है उसे पैरों तले कुचलकर किसी अंधेरी जगह पर तब तक छोड़ देना जब तक वह पक न जाए, ताकि वह उसे रात के खाने में परोस सके।

कई महिलाएं चाहती हैं कि उनके पुरुष उनके इशारों को समझें। बहुत कम महिलाएं खुलकर बोलती हैं, लेकिन कई महिलाएं इस तरह बोलती हैं कि उन्हें पूरा यकीन होता है कि पुरुष समझ जाएगा। लेकिन ओह! पुरुष और भी ज्यादा उलझन में पड़ जाता है।

8. नाइटक्लबों में पुरुषों को गलत क्यों समझा जाता है?

नाइटक्लबों में जोश से नाचने वाली महिलाएं पुरुषों को यह जताती हैं कि वे सही

पुरुषों के लिए उपलब्ध हैं! लेकिन पुरुष यह गलत समझते हैं कि वे किसी के लिए भी उपलब्ध हैं। महिलाओं की उपलब्धता को लेकर पुरुषों और महिलाओं के बीच एक बहुत बड़ी गलतफहमी है। समस्या यह है कि पुरुष अपनी मान्यताओं के अनुसार दोस्ती और रोमांस की अपनी परिभाषा तय करते हैं। 1980 के दशक की शुरुआत में, डॉ. ऐन और बाद में मनोवैज्ञानिक सैल जॉनसन ने भी प्रयोगों में यही साबित किया। उन्होंने एक नाटक का मंचन किया जिसमें एक नौसिखिया कलाकार एक स्थापित निर्माता के कार्यालय में काम करने जाती है। दोनों कलाकारों को बताया गया कि उन्हें केवल दोस्ताना व्यवहार करना चाहिए, एक-दूसरे पर हावी होने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। दृश्य को फिल्माने और दर्शकों से वीडियो पर दृश्य देखकर अपनी राय दर्ज करने का निर्णय लिया गया। दृश्य देखने वाली महिलाओं ने कहा कि महिला कलाकार ने अधिक विनम्रता और दोस्ताना व्यवहार किया (92%) और उसने कहीं भी स्त्री होने का कोई संकेत नहीं दिया। पुरुषों की भी लगभग उतनी ही सहमति थी (87%), लेकिन फिर भी उन्हें महिला कलाकार (55%) आकर्षक और सेक्सी लगी। दूसरे शब्दों में कहें तो, भले ही महिलाएं वास्तव में शालीनता से व्यवहार कर रही हों, पुरुष अपनी गलत धारणाओं और विकृत सोच के कारण महिलाओं के व्यवहार को अपने लिए सुखदायक समझते हैं। वे इसे अपने वंश को बढ़ाने का अवसर समझते हैं, जिसे वे समय की बर्बादी मानते हैं। एक अन्य अध्ययन से पता चलता है कि यदि कोई पुरुष किसी महिला के पर्स में गर्भनिरोधक देखता है, तो उसकी यौन इच्छा चार गुना बढ़ जाती है। कई महिलाएं इस बात से अवगत हैं, इसलिए जो महिलाएं पुरुषों से कुछ चाहती हैं, वे ऐसा करती हैं। इस प्रकार के व्यवहार को 'कॉक टीज़िंग' कहा जाता है।

9. कोई पुरुष शादी या प्रतिबद्धता के लिए कब तैयार होता है?

सरल शब्दों में कहें तो, एक पुरुष विवाह के लिए तभी 'सही जीवनसाथी' बन सकता है जब उसके टेस्टोस्टेरोन का स्तर घटने लगे। यह उम्र आमतौर पर 27 वर्ष के आसपास होती है। पहले के समय में, पुरुष 20 वर्ष की उम्र में ही शादी कर लेते थे क्योंकि प्रेम विवाह का सबसे बड़ा लाभ माना जाता था, लेकिन आज के पुरुषों के लिए प्रेम पाना इतना मुश्किल नहीं है। वह किसी भी महिला के साथ, किसी भी समय, कहीं भी उपलब्ध हो सकता है; परिणामस्वरूप, आज का पुरुष सोचता है, विवाह के बंधन को जोखिम में क्यों डालना? जब वह बिना शादी के भी संतान उत्पन्न

कर सकता है?

हालांकि, 27 साल की उम्र से पुरुष अधिक संवेदनशील और शांत हो जाता है, क्योंकि अब उसके और महिला के हार्मोन का अनुपात बदलने लगता है। अब उसे दीर्घकालिक संबंधों में रुचि होने लगती है। अब वह जीवन में स्थिर होना चाहता है। पहली बार वह अपने दिमाग से सोचना शुरू करता है। अब वह बिना किसी कारण के आसानी से अपनी प्रेमिका को फोन करने लगता है और उसके साथ बाहर जाने के लिए दोस्तों से मिलने का कार्यक्रम भी टाल सकता है। जब वह प्रेम में डूबा होता है, तो उसके टेस्टोस्टेरोन का स्तर बहुत अधिक होता है। तब वह बहुत सतही व्यवहार करता है, उत्तेजना में आकर वह उसे उसके कार्यस्थल पर फूलों का एक बड़ा गुलदस्ता भेजता है, ताकि दूसरों को पता चले। वह किसी महंगे होटल में डिनर के लिए टेबल बुक करता है और उससे मीठी-मीठी बातें करता है, लेकिन रोमांस खत्म होते ही वह बिस्तर से उठने की जल्दी में रहता है। वह जितनी जल्दी हो सके उससे दूर हो जाता है और कुछ करने के लिए ढूंढता है, जैसे टीवी देखना। वह देखता है, किसी को फोन करता है, बिस्तर ठीक करता है, ईमेल भेजता है, रसोई में कुछ काम करता है और अगर बिल्कुल कुछ करने को नहीं होता, तो वह सीधे बिस्तर पर चला जाता है और खर्राटे लेने लगता है। अब उसके दिमाग में एक जंग छिड़ जाती है और उसे लगता है कि यही उसकी कमजोरी है। काम तो हो गया, अब आगे क्या? वह उसी औरत के साथ पाँच बार संबंध बना सकता है, लेकिन पाँचवीं बार के बाद उसके मन में आता है, अब रोमांस काफी है। अंकशास्त्र के अनुसार, इतना रोमांस किसी औरत के गर्भ में उसके बीज को विकसित करने के लिए काफी होता है, इसीलिए छठी मुलाकात के बाद उसके मन से आकर्षण खत्म हो जाता है, इसलिए जब तक वह उसे लंबे समय तक अपना नहीं मानता, तब तक वह उसके लिए 'मिस्टर राइट' नहीं बन सकता। अगर वह किसी नई औरत से मिलता है और उसे पसंद करता है, तो वह उसके साथ संबंध बना लेता है।

एक ही महिला के साथ पांच बार यौन संबंध बनाने के बाद, 'गलत आदमी' की उसमें रुचि खत्म हो जाती है। यह पशु जगत के नर जीवों के समान है।

अन्य पशु प्रजातियों, जैसे कि बड़ी गायों और सूअरों में भी यही स्थिति देखने को मिलती है। यानी, एक नर केवल एक मादा के साथ पाँच बार ही संभोग कर सकता है। मानव जगत में भी यही होता है। एक पुरुष को एक ही स्त्री के साथ दोबारा संभोग

करने में समस्या होती है। चाहे वही स्त्री अलग रूप में आए, अलग इत्र लगाए या परिस्थितियाँ अलग हों, समस्या वही रहती है! लेकिन जब एक पुरुष किसी नई स्त्री से मिलता है, तो उसका मन उत्तेजित हो जाता है। प्रकृति भी पुरुष का साथ देती है और मानो कहती है, 'बस अब बहुत हो गया, अपने वीर्य के लिए कहीं और देखो' और इसीलिए 'गलत साथी' पहला रिश्ता तोड़कर नया रिश्ता शुरू कर देता है।

जब कोई महिला शादी करती है, तो वह तीन 'एस' की उम्मीद करती है: संवेदनशीलता, ईमानदारी और मिल-बांटकर रखना। लेकिन उसे मिलते हैं तीन 'बी' - डकार, शरीर की दुर्गंध और बीयर की बदबू।

सभी पुरुष रिश्तों की शुरुआत 'वन नाइट स्टैंड' से करते हैं, लेकिन जब वे दीर्घकालिक रिश्ते में अंतरंगता का अनुभव करते हैं, तो वे बिस्तर पर अधिक समय बिताते हैं, यहां तक कि अपने साथी से बातचीत भी करते हैं, और महिलाओं की तरह कुछ हद तक स्नेहपूर्ण भी हो जाते हैं।

10. बुद्धिमान लोग सार्वजनिक रूप से स्पीडो क्यों पहनते हैं या अपने नितंबों का प्रदर्शन क्यों करते हैं?

महिलाएं इस बात से हैरान हैं कि पुरुष यह क्यों नहीं समझते कि सार्वजनिक स्थानों पर वे कितनी भद्दी दिखती हैं। कई महिलाओं को सार्वजनिक स्थानों पर अपना पेट अंदर खींचने की आदत होती है या बिकिनी पहनते समय 90 डिग्री के कोण पर बैठने से बचती हैं ताकि उनके शरीर की बनावट दिखाई न दे, लेकिन दूसरी ओर, पुरुष गर्भवती महिला की तरह पेट बाहर निकली देखकर मुस्कुराते हैं या घूरते हैं।

पुरुष जानते हैं कि महिलाओं को आकर्षित करने में उनकी सुंदरता नहीं, बल्कि उनकी संपत्ति मायने रखती है। लेकिन महिलाओं के मामले में, उनकी सफलता और कमाई पुरुषों को डरा सकती है, लेकिन उनकी सुंदरता, आकर्षक शरीर और सबसे बढ़कर, संतानोत्पत्ति की क्षमता ही पुरुषों के लिए मायने रखती है। अगर किसी महिला को अपने नितंबों को पतला दिखाने के लिए काली स्कर्ट पहननी पड़ती है, तो किसी पुरुष को अपने निकले हुए पेट को छिपाने के लिए रोलेक्स घड़ी या बीएमडब्ल्यू जैसी कार की जरूरत होती है।

कई पुरुषों का शरीर महिलाओं की तुलना में अधिक मजबूत होता है।

11. पुरुष और उनकी रोमांटिक भावनाएँ

अब हम पुरुषों की जिन रोमांटिक इच्छाओं की बात करने जा रहे हैं, वे आंतरिक नहीं बल्कि अतीत की बाहरी चीजों से जुड़ी हैं। ये उनके बीते जीवन के अनुभव और प्रेम की भावनाएं हैं। उनका व्यवहार उनके बचपन और किशोरावस्था से संबंधित है। ये बाहरी चीजें उनकी रोमांटिक भावनाओं को उत्तेजित करती हैं। ये बाहरी चीजें क्या हैं? जैसे कि कपड़े का एक छोटा सा टुकड़ा, कोई खास गंध, रंग, कपड़ा, मोटापा या बुढ़ापा। अगर सूची को आगे बढ़ाया जाए, तो जूते, सैल्मन मछली, टूथब्रश, दोस्त आदि भी हो सकते हैं। जब किसी पुरुष का मन कल्पनाओं में खो जाता है, तो शरीर के अंग, उनकी आकृतियाँ, उनकी स्थितियाँ उसकी आँखों के सामने तैरने लगती हैं, लेकिन वह कभी किसी महिला को रसोई में मधुमक्खियाँ भगाते हुए, मंच पर शास्त्रीय संगीत गाते हुए या दुनिया भर में शांति फैलाते हुए नहीं देखता। इंटरनेट पर पोर्नोग्राफिक चैनलों पर भरी पड़ी तस्वीरों के 99% दर्शक पुरुष हैं।

एक बार एक आदमी ने एक औरत से पूछा, 'क्या तुम मुझसे शादी करोगी?' उसने कहा, 'नहीं।' और तब से वह आदमी हमेशा खुशहाल जीवन जीने लगा। वह खूब गोल्फ खेलता, खूब बीयर पीता, मछली पकड़ने जाता और जब मन करता तब पादता था।

हमने आपको बार-बार बताया है कि पुरुषों में दूसरों की ताक-झांक करने की प्रवृत्ति होती है। अमेरिका में, दूसरों की खिड़कियों से झाँकने के आरोप में दोषी ठहराए गए

97% लोग पुरुष हैं। स्ट्रिप क्लबों में जाकर नग्न महिलाओं की तस्वीरें देखने वाले भी पुरुष ही होते हैं।

12. पुरुषों में किस प्रकार की चिंता होती है?

महिलाओं की तरह पुरुष भी अपनी कामुकता को लेकर चिंतित रहते हैं, लेकिन वे महिलाओं की तरह इस चिंता में डूबते नहीं हैं! यहां कुछ ऐसी बातें हैं जिनके बारे में पुरुष चिंतित रहते हैं:

1. क्या मेरा पेट बहुत ढीला है?
2. क्या मैं बहुत जवान/बूढ़ा दिखता हूँ?
3. क्या मेरा शरीर पर्याप्त लचीला है?
4. क्या मेरे बाल झड़ रहे हैं?
5. क्या मैं सफल हो पाऊंगा?
6. क्या मैं किसी महिला की रोमांटिक इच्छाओं को पूरा कर पाऊंगा?
7. क्या मैं अपने परिवार का पेट भर पाऊंगा?
8. क्या मुझे पर्याप्त पैसे मिलेंगे?
9. क्या कोई महिला मुझे उसी तरह प्यार करेगी जिस तरह मैं प्यार करता हूँ?

पुरुष इन बातों के बारे में सोचते हैं और चिंता करते हैं; लेकिन वे किसी से इनके बारे में बात नहीं करते। क्या आपने कभी किसी पुरुष को अपने दोस्त से यह कहते सुना है, 'अरे, क्या तुम्हें लगता है कि मैं नाकाम हूँ? मैं गंजा हूँ? मैं मोटा हूँ? मुझ पर कोई कपड़ा नहीं चढ़ता?' कभी नहीं! पुरुषों को अपनी नाकामियों के बारे में किसी से बात करना पसंद नहीं होता। आपको भी कभी उनसे इन बातों के बारे में बात नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इससे उनके अहंकार को ठेस पहुँचती है और रिश्ते में तनाव पैदा होता है।

13. पुरुषों के लिए 'आई लव यू' कहना इतना मुश्किल क्यों होता है?

कई जोड़ों में, रिश्ते की शुरुआत में बिना सोचे-समझे 'आई लव यू' कह दिया जाता है। जब दोनों पार्टनर के हार्मोन चरम पर होते हैं और वे एक-दूसरे के प्रति इतने आकर्षित होते हैं कि उन्हें अपना नाम तक याद नहीं रहता; लेकिन एक महिला के लिए, इस शब्द का मतलब होता है कि अब वह अपना घर बसाने जा रही है। इसकी तैयारी में, वह घर में पर्दे लगाती है, टेडी बियर से खेलती है, उसके लिए खाना बनाती है, बच्चों

वाले जोड़ों को देखती है और लगातार अपने जीवनसाथी के बारे में बातें करती रहती है! लेकिन ठीक इसी क्षण, पुरुष के मन में खतरे की घंटी बजने लगती है। वह डर जाता है और खुद से कहता है, 'हे भगवान! मैंने क्या कर दिया? मुझे ये शब्द नहीं कहने चाहिए थे। अब मुझे पूरी जिंदगी भुगतना पड़ेगा...' इसीलिए एक पुरुष 'आई लव यू' सिर्फ रोमांस की उम्मीद में या अपने हार्मोन के प्रभाव में ही कहता है, वरना वह कभी ऐसी गलती नहीं करता।

पुरुषों के लिए नियम संख्या 39:
अगर आपकी प्रेमिका या पत्नी आपके प्रेमी की आलोचना करती है, तो इसमें दखल न दें। केवल तभी दखल दें जब वह इसकी वजह से डेटिंग करना बंद कर दे, अन्यथा न दें।

किसी भी रिश्ते में, एक महिला अक्सर गलत साथी के साथ इसलिए रहती है क्योंकि उसे लगता है कि एक दिन वह अपने साथी को बदल देगी या प्यार से उसका दिल जीत लेगी। वह जानबूझकर यह समझने से इनकार करती है कि उसका साथी उसके साथ कितना बुरा बर्ताव करता है। उसे यह एहसास भी नहीं होता कि कैसे वह 'राजा की रानी' से 'गंदी कुतिया' बन गई! और वह भी सिर्फ 9 महीनों में? ऐसी स्थिति में, वह अपनी सबसे अच्छी सहेलियों से बात कर सकती है, उनकी राय ले सकती है। आजकल, वह 'फोन अ फ्रेंड', 'ऑडियंस पोल' जैसे तरीकों का इस्तेमाल कर सकती है। हालांकि कई महिलाएं अपनी कमियों को नहीं देख पातीं, लेकिन वे दूसरों की कमियों को जरूर देख लेती हैं। भले ही उन्हें अपनी जिंदगी की कमियां न दिखें, लेकिन वे आपकी जिंदगी की कमियों को जरूर उजागर करेंगी, इसलिए उनकी सलाह जरूर लें।

फिर भी, पुरुषों को ऐसी महिलाओं से मिलना पसंद होता है जो मानती हैं कि 'प्यार दुनिया को जीत सकता है।' इसका मतलब यह है कि अगर आप सही समय पर खुलकर 'प्यार' शब्द का इस्तेमाल करें, तो वह उनके दिल में जगह बना लेगी।

14. वे 5 सवाल जिनसे पुरुष डरते हैं

1. आप क्या सोच रहे हैं?
2. क्या तुम मुझसे प्यार करते हो?
3. क्या मैं मोटी दिखती हूँ?
4. क्या आपको लगता है कि वह मुझसे ज्यादा खूबसूरत है?

5. अगर मेरी मृत्यु हो जाए तो तुम क्या करोगे?

ये दिखने में सरल लगने वाले सवाल पुरुषों के लिए इतने मुश्किल क्यों होते हैं? इसका कारण यह है कि अगर इन सवालों के जवाब गलत हों, तो एक बड़ा विवाद छिड़ सकता है, जिससे सच बोलना मुश्किल हो जाता है। नीचे हम आपको बताते हैं कि इनमें से प्रत्येक प्रश्न के संभावित उत्तर क्या हो सकते हैं।

प्रश्न *1:* आप क्या सोच रहे हैं*?*

इस प्रश्न का सही उत्तर है, 'अरे! क्या मैं अपने दिल में तुमसे बहुत दूर भटक गया हूँ? मुझे क्षमा कर दो, लेकिन मैं बस यही सोच रहा था कि तुम कितनी विचारशील, प्रेममय, बुद्धिमान और सुंदर हो, और मैं कितना भाग्यशाली हूँ कि तुम मेरे जीवन में हो।'

हालांकि आपके उत्तर का वास्तविकता से कोई सीधा संबंध नहीं है, फिर भी यह अच्छा माहौल बनाए रखने में उपयोगी है। सही उत्तर इनमें से एक है -

1. कुछ नहीं।
२.क्रिकेट
3. नग्न महिलाओं को देखना।
4. आपका वजन कितना है?
5. आपकी मृत्यु के बाद मैं बीमा राशि का उपयोग कैसे करूँगा?

प्रश्न *2:* क्या तुम मुझसे प्यार करते हो*?*

सही उत्तर: 'इसका क्या मतलब है? मैं तुमसे बेइंतहा प्यार करता हूँ।'

गलत (सही) उत्तर निम्नलिखित हैं -

1. क्या आपको कोई शंका है? चलिए अब रोमांस के लिए तैयार हो जाते हैं।
2. अगर मैं 'हाँ' कहूँ तो क्या आप संतुष्ट होंगे?
3. कृपया मुझे 'प्रेम' शब्द की परिभाषा समझाइए।
4. मैं तुम्हारा पति हूँ, मेरा काम मेरा है।
5. हमारे बीच शारीरिक संबंध हैं, क्या यह काफी नहीं है?
6. कौन? मैं?

प्रश्न *3:* क्या मैं मोटी दिखती हूँ*?*

सही उत्तर: 'अरे! क्या हुआ? तुम बहुत सुंदर लग रही हो!'

गलत उत्तर निम्नलिखित हैं -

1. किसके मुकाबले?
2. मैं आपको मोटा तो नहीं कहूंगा, लेकिन आप बहुत पतले भी नहीं हैं।
3. यह अतिरिक्त वजन आपको सूट करता है।
4. मैंने तुमसे भी मोटी औरतें देखी हैं।
5. नहीं, मुझे गलती से लगा कि आपका वजन 20 किलो है।
6. ज़रा सोचो! मैंने सुना नहीं। मैं सोच रहा था कि तुम्हारी मृत्यु के बाद तुम्हारे बीमा के पैसे कैसे खर्च किए जाएँ।

प्रश्न *4:* क्या आपको लगता है कि वह मुझसे ज्यादा खूबसूरत है*?*

इस सवाल का जवाब भी वही है, 'बिल्कुल नहीं।'

गलत उत्तर निम्नलिखित हैं -

1. हाँ! लेकिन आपका व्यक्तित्व बेहतर है।
2. खूबसूरत तो नहीं है, लेकिन तुमसे ज्यादा पतली है।
3. जब तुम उसकी उम्र की थीं, तब तुम और भी खूबसूरत थीं।
4. आपके अनुसार सुंदरता की परिभाषा क्या है?
5. दोबारा सोचो। मैंने सुना नहीं। मैं तो बस यही सोच रहा था कि तुम्हारी मृत्यु के बाद बीमा का पैसा कैसे खर्च किया जाए।

प्रश्न *5.* अगर मेरी मृत्यु हो जाए तो आप क्या करेंगे*?*

इस सवाल पर आप जीत नहीं सकते। कुछ भी जवाब दीजिए। 'मैं एक फरारी खरीदूंगा।' यह सही जवाब हो सकता है, लेकिन इस सवाल का जवाब इस प्रकार दिया जाता है।

महिला: क्या आप दोबारा शादी करेंगे?

आदमी: बिलकुल नहीं।

महिला: क्यों? क्या आपको वैवाहिक जीवन पसंद नहीं है?

पुरुष: हाँ! मुझे शादीशुदा होना बहुत पसंद है।

महिला: तो फिर आप दोबारा शादी क्यों नहीं कर लेते?

पुरुष: ठीक है! अगर आप ऐसा कहती हैं, तो मैं दोबारा शादी कर लूंगा।

महिला: (दुखी चेहरे के साथ) क्या आप दोबारा शादी करेंगे?

आदमी: ओह, आपने अभी-अभी इसका सुझाव दिया था, है ना?

महिला: क्या तुम उसके साथ अपने बिस्तर पर सोओगे?

पुरुष: रानी! तो फिर हम कहाँ सोएंगे?

महिला: क्या आप इस फ्रेम में मेरी तस्वीर की जगह उनकी तस्वीर लगा देंगे?

आदमी: हाँ! आपको यही करना होगा, है ना?

महिला: और क्या आप उसे मेरी गोल्फ की छड़ी देंगे?

आदमी: बिलकुल नहीं! वह ऐसा नहीं कर सकती, वह बाएं हाथ से लिखती है!

*पुरुषों के मस्तिष्क में प्रेम और रोमांस को अलग-अलग समझने की क्षमता होती है; प्रेम और रोमांस शायद ही कभी एक समान होते हैं।

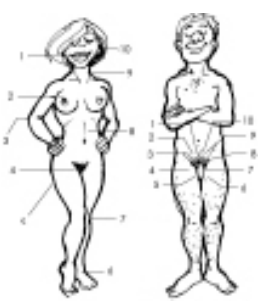
पुरुष टकराव से बचने के लिए महिलाओं से झूठ बोलते हैं। अगर आप सच सुनने के लिए तैयार नहीं हैं, तो पुरुषों से ऐसे सवाल कभी न पूछें, क्योंकि ऐसा करके आप उन्हें झूठ बोलना सिखा रही हैं।

अगर आप अपने जीवनसाथी को खुश देखना चाहती हैं, तो प्यार में पहल करें।

पुरुष भी महिलाओं की तरह ही अपनी कमियों को लेकर असुरक्षित महसूस करते हैं। लेकिन वे उनके बारे में बात नहीं करते। किसी पुरुष को उसकी कमियां कभी न दिखाएं, इससे उसके अहंकार को ठेस पहुंचेगी और आपके रिश्ते में तनाव पैदा होगा।

अध्याय 9

महिलाओं के बारे में 12 सच जो पुरुषों को नहीं पता



पुरुषों और महिलाओं में यौन अंग

आज हमारे बीच 'प्रेम' को लेकर पहले की पीढ़ियों की तुलना में कहीं अधिक चर्चा और

बहस होती है। हालांकि, कुछ महिलाएं अभी भी इस विषय पर खुलकर बात करने से कतराती हैं। गर्भनिरोधक गोलियां या अन्य उपाय अपनाने वाली महिलाएं अक्सर प्रेम को क्यों ठुकरा देती हैं? महिला मुक्ति आंदोलन के बाद, पुरुषों को लगा कि अब प्रेम में पहल करने का अधिकार उन्हीं के पास है। महिलाओं ने यह भी स्पष्ट कर दिया कि समाज की महिलाओं के प्रति यह धारणा कि उनमें प्रेम की इच्छा नहीं होती, अब पूरी तरह गलत है। यह सुनकर पुरुष बहुत खुश हुए और उन्हें लगा कि अब वे अपनी महिलाओं को नियमित रूप से प्रेम के लिए आमंत्रित कर सकते हैं और महिलाएं बिना किसी झिझक के जवाब देंगी। महिलाएं अब ऐसे कपड़े पहनने लगीं जिनसे उनके सुडौल शरीर की सुंदरता निखरती थी। महिलाओं की पत्रिकाओं में पुरुषों को प्रसन्न करने के तरीके लगातार प्रकाशित होने लगे। रेडियो और टीवी जैसे मीडिया में यौन परामर्श शुरू होने से पुरुष प्रसन्न हुए। उन्हें लगा कि अब रोमांस के मामले में पुरुष और महिलाएं बराबर हैं।

लेकिन यह एक बहुत बड़ा विरोधाभास था! प्रेम में क्रांति आ गई थी और चाहे कितना भी प्रचार किया गया हो, कई महिलाएं प्रेम के खेल में पीछे रह गईं। एक बार फिर, पुरुषों को पीछे हटना पड़ा, क्योंकि महिलाएं प्रेम को लेकर उतनी भावुक नहीं थीं जितनी पुरुष थे। पुरुष प्लेबॉय पत्रिका में छपी तस्वीरों जैसी वास्तविक जिंदगी जीना चाहते थे, लेकिन वास्तविकता में उन्हें मदर टेरेसा के साथ जीना पड़ा।

अगर कोई महिला किसी खराब रिश्ते में है, तो वह रोमांस से दूर रहती है, लेकिन उसी रिश्ते में रहने वाला पुरुष कहीं भी, कभी भी सेक्स करना चाहेगा, क्योंकि जैसा कि हमने देखा है, पुरुष प्यार और रोमांस को अलग-अलग समझ सकते हैं और प्यार की जगह रोमांस को प्राथमिकता देते हैं, क्योंकि इसी के माध्यम से वे अपने गर्भ को बढ़ाते हैं; इसलिए, उन्हें जगह, समय या व्यक्ति का कोई एहसास नहीं होता। महिलाओं के लिए, यह बिल्कुल उल्टा है। कई महिलाएं सोचती हैं कि पुरुष बिना किसी भावना के सेक्स कैसे कर सकते हैं? और वे इस बात पर गुस्सा भी करती हैं। महिलाओं के मस्तिष्क में प्रेम के अलग-अलग केंद्र और टेस्टोस्टेरोन का काफी कम स्तर उनकी सेक्स की इच्छा को लंबे समय तक बनाए रखता है।

महिलाओं और रोमांस के बारे में 12 मिथक जो पुरुषों के लिए समझ से परे हैं:

1. महिलाएं रोमांस से क्या चाहती हैं?

आज के दौर में, लोग इस गलत धारणा से ग्रस्त हैं कि प्रेम में महिलाएं वही चाहती हैं

जो पुरुष चाहते हैं। कई पत्रिकाएँ और टेलीविजन तो यहाँ तक कहते हैं कि महिलाओं की कामुकता पुरुषों के बराबर होती है। महिला अधिकार आंदोलन ने उन्हें प्रेम में भी समानता दिलाई है, जैसे कि अन्य क्षेत्रों में।

एक ज्योतिषी ने एक युवक से कहा, 'यदि तुम सुखी जीवन जीना चाहते हो, तो ऐसी लड़की को अपनी पत्नी के रूप में चुनो जो तुम्हारी रुचियों को साझा करती हो और तुम्हारे जैसा व्यवहार करती हो।' युवक चिल्लाया, 'क्या? शराब और औरतें?' उसने आगे कहा, 'तो मुझे एक शराबी समलैंगिक महिला को अपनी पत्नी के रूप में चुनना होगा।'

हमने महिलाओं की प्रेम से अपेक्षाओं को जानने के लिए 30 वर्षों के रिकॉर्ड एकत्र किए, उनका अध्ययन किया और विश्लेषण किया। इस रिकॉर्ड में विश्वविद्यालयों और स्वास्थ्य संगठनों, पेशेवर यौन विशेषज्ञों और लोकप्रिय पत्रिकाओं - कॉस्मोपॉलिटन और रेडबुक - द्वारा किए गए अध्ययन शामिल थे। इनसे हमें दो महत्वपूर्ण निष्कर्ष मिले। पहला यह कि महिलाओं को प्रेम के लिए प्रेरित करने वाले कारक लाखों वर्षों से अपरिवर्तित रहे हैं। प्रत्येक रिपोर्ट से पता चला कि चाहे वह कोई सफल व्यवसायी महिला हो, बच्चों की परवरिश करने वाली गृहिणी हो या 10,000 साल पहले की कोई आदिम गुफावासी महिला, प्रेम के प्रति सबका दृष्टिकोण एक जैसा ही था। दूसरा महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह है कि 21वीं सदी की महिला की कामेच्छा उसके पूर्वजों से अधिक नहीं है, अंतर केवल इतना है कि आजकल 'यौन' विषय पर अधिक खुलकर और स्पष्ट रूप से चर्चा होती है। आज उसकी प्राथमिकता एक ऐसे साथी को खोजना है जिसके पास भरपूर संसाधन हों, या कम से कम उन्हें प्राप्त करने की क्षमता हो।

पुरुष से रोमांस करने से पहले महिलाएं जिन 5 चीजों की जांच करना चाहती हैं, वे हैं:

1. उसे उसके लिए खास और आकर्षक महसूस करना चाहिए।
2. उसे उसके साथ सुरक्षित महसूस करना चाहिए और उसका प्यार महसूस करना चाहिए।
3. उसे उसका अत्यधिक लाड़-प्यार भी करना चाहिए।
4. उसे लगातार गले लगाना और प्यार करना चाहिए।
5. आपको उससे भावनात्मक स्तर पर बात करनी चाहिए।

अब, इस सूची की तुलना इस बात से करें कि पुरुष महिलाओं से क्या चाहते हैं।

1. उसे रोमांस के लिए हमेशा 'हां' कहनी चाहिए।

2. इसे बहुत प्यार और बहुत समय की जरूरत है।
3. आपको प्रेम में पहल करनी चाहिए और नवाचार की तलाश करनी चाहिए।
4. वह उससे लगातार रोमांस की मांग करता है, इसलिए उसे यह एहसास नहीं दिलाना चाहिए कि वह दोषी है।
5. उसे यह समझना चाहिए कि उसे किस बात से खुशी मिलती है।

महिलाओं को सौम्य रोमांस की चाहत होती है। वास्तव में, उन्हें 'सेक्स' शब्द भी पसंद नहीं होता। वे इसके बदले 'प्यार करना' या ज़्यादा से ज़्यादा 'उसके साथ सोना' जैसे शब्दों का इस्तेमाल करती हैं। सेक्स के बाद, उन्हें बातें करना पसंद होता है; वे चाहती हैं कि वह उनके साथ अपनी भावनाओं को साझा करे, लेकिन ज़्यादातर महिलाएं शिकायत करती हैं कि यह संभव नहीं हो पाता क्योंकि वह सो जाता है।

पुरुषों का सबसे बड़ा सपना होता है कि वे दो महिलाओं के बीच बिस्तर पर हों। महिलाएं भी यही चाहती हैं, इसलिए जब उनका साथी सो जाता है, तो उन्हें बात करने के लिए किसी की जरूरत होती है।

इन सब बातों से यह स्पष्ट होता है कि महिलाओं को पहले भावनात्मक स्तर पर प्रसन्न करना चाहिए! लेकिन पुरुष एक चिंतामुक्त और बेफिक्र प्रेम संबंध चाहते हैं। यह कहना उचित होगा कि उनकी अलग-अलग प्राथमिकताओं और इच्छाओं के कारण पुरुषों और महिलाओं का साथ रहना मुश्किल होता है। महिलाएं हमेशा पुरुषों को 'स्वार्थी' कहती हैं और उन्हें हमेशा जल्दबाजी में रहने वाला बताती हैं, जबकि पुरुष महिलाओं को 'यांत्रिक' और 'कल्पनाशील' कहते हैं। महिलाएं पुरुषों की यौन गतिविधियों को 'गंदा' और 'विकृत' तक कहती हैं, जबकि पुरुष उन्हें 'उबाऊ' कहते हैं, लेकिन जब आप पुरुषों और महिलाओं के अलग-अलग दिमागों को समझ लेंगे, तो आप दोनों के विचारों का सम्मान करेंगे। यदि आप दोनों प्रेम के प्रति अपने दृष्टिकोण में थोड़ा बदलाव लाएं, तो आप आदर्श प्रेमी बन जाएंगे। एक ऐसा प्रेम जीवन किसे 'आदर्श' कहा जा सकता है, जब आप दोनों एक-दूसरे की जरूरतों का सम्मान करें? हमारी प्रेम संबंधी जरूरतें अलग-अलग हैं - अच्छी या बुरी नहीं, बस अलग।

वायुसेना का एक विमान रनवे से उड़ान भर रहा था। एयर होस्टेस सैनिकों को सुरक्षा निर्देश दे रही थी, जैसे 'सीट बेल्ट बांध लें' या 'आपातकालीन

निकास द्वार' आदि। अंत में उसने कहा, 'अब आराम से बैठ जाइए और अपनी यात्रा का आनंद लीजिए। आपकी कैप्टन रीटा और उनका स्टाफ आपको सुरक्षित रूप से इराक ले जाएगा।' पहली पंक्ति में बैठे बूढ़े सार्जेंट ने कहा, 'क्या? कैप्टन एक महिला हैं? क्या मैंने सही सुना?' इस पर एयर होस्टेस ने कहा, 'जी हाँ! दरअसल, पूरा स्टाफ महिलाएँ हैं।' सार्जेंट उदास हो गया, 'हे भगवान! कॉकपिट में अकेली महिला, अब क्या होगा?' इस पर एयर होस्टेस ने कहा, 'यह काफी नहीं है! इसे कॉकपिट न कहें, इसे बॉक्स ऑफिस कहें!'

2. महिलाएं प्रेम प्रसंगों में पहल क्यों नहीं करतीं?

लगभग हर देश में पुरुषों की अपनी पत्नियों के बारे में यही सबसे आम शिकायत होती है। इसका कारण सीधा-सादा है। हमने आपको कई बार बताया है कि पुरुषों में महिलाओं की तुलना में कामेच्छा अधिक होती है। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर 10 से 20 गुना अधिक होता है और उनका हाइपोथैलेमस भी बड़ा होता है, जहाँ हार्मोन यौन इच्छा को उत्तेजित करते हैं।

> मेरी पत्नी कहती है कि वह मुझसे प्यार करती है; पर वह इसे दिखाना नहीं चाहती। उसे लगता है कि सिर्फ 'आई लव यू' कहना ही काफी है। लेकिन वह कुछ करती नहीं। वह मेरे लिए मेरा मनपसंद खाना बनाती है, मेरे कपड़े धोती है, लेकिन इसमें बड़ी बात क्या है? क्योंकि ये सब काम मैं भी कर सकता हूँ। मैं बस इतना चाहता हूँ कि कम से कम एक दिन, मेरे काम से घर आने से पहले, वह हल्का-फुल्का मेकअप करे, एक प्यारी सी सेक्सी ड्रेस पहने और मेरा इंतज़ार करे; और मेरे आते ही मुझे गले लगाए। तभी मुझे पता चलेगा कि वह मुझसे प्यार करती है। वह मुझे खुश करने के लिए इतना छोटा सा काम भी नहीं कर सकती।
>
> इयान

लाखों वर्षों से पुरुष प्रजनन के लिए यौन संबंध बनाते आ रहे हैं। महिलाएं बच्चों को जन्म देती आ रही हैं। महिलाओं का मूल कर्तव्य परिवार की देखभाल करना और बच्चों का पालन-पोषण करना है। आज भी यह स्थिति नहीं बदली है। महिलाओं ने अपने कार्यक्षेत्र का विस्तार किया है और परिवार की आधारशिला भी बन गई हैं। फिर

भी, पुरुष शारीरिक अंतरंगता को केवल शारीरिक क्रिया तक ही सीमित रखते हैं। आज भी उनका सारा ध्यान रोमांस पर केंद्रित है। आज भी वे इन दोनों के बीच का अंतर नहीं समझते। एक महिला कब स्नेह, प्रेम चाहती है और कब रोमांस, और इस अंतर को न समझने के कारण उन्हें अक्सर अस्वीकृति का सामना करना पड़ता है। वे महिलाओं के इशारों को गलत समझते हैं और यह गलत धारणा बना लेते हैं कि अब वह रोमांस चाहती है और उन्हें अपमानित कर देते हैं। महिलाएं भी इस कारण भ्रमित हो जाती हैं।

> मैं आपको बता दूं, सोने से पहले मैं चाहती हूं कि वो मुझे गले लगाए। मुझे एक-दूसरे के लिए गुनगुनाते हुए सोना अच्छा लगता है। कोमल और हल्के स्पर्श से मुझे बहुत अच्छा लगता है, लेकिन अगर मैं ऐसा करने की कोशिश करती हूं, तो रॉबर्ट को लगता है कि मैं सेक्स करना चाहती हूं! इसलिए अब, जब मुझे सेक्स करने की इच्छा नहीं होती, तो मैं बिस्तर पर जाते ही आंखें बंद कर लेती हूं और सोने का नाटक करती हूं।
>
> हेलेन

पुरुषों की समस्या यह है कि उनका मस्तिष्क प्रजनन के लिए प्रोग्राम किया गया है। अतीत में, पुरुषों को प्रेम का हर अवसर तलाशना पड़ता था। संकट का सामना करने से पहले भी! अक्सर, गर्भावस्था में कुछ बाधाएँ आती थीं और बच्चा नौ महीने के भीतर ही मर जाता था या जन्म के समय ही मृत हो जाता था। शिशु मृत्यु दर भी बहुत अधिक थी। लगातार गर्भावस्था और बच्चों के पालन-पोषण के कारण महिलाओं की कामेच्छा कम हो जाती थी! लेकिन प्रकृति ने ऐसा बहुत कुछ किया, क्योंकि अगर महिलाओं में भी प्रेम की निरंतर इच्छा होती, तो बच्चों का पालन-पोषण कौन करता? नियंडरथल पुरुषों और महिलाओं को यौन संबंध बनाने में कोई समस्या नहीं थी। वे इसे केवल मनोरंजन मानते थे और इस पर कभी बहस नहीं करते थे, लेकिन उनके अगले विकास के साथ ही उन्होंने यौन संबंध को संतानोत्पत्ति से जोड़ दिया। जब परिवार नियोजन उपलब्ध नहीं था, तब पुरुषों और महिलाओं को यौन संबंध बनाने की अपनी इच्छा को दबाना पड़ा।

मनुष्य ने प्रेम को केवल संतानोत्पत्ति से ही जोड़ा है।

3. महिलाओं को अधिक रोमांटिक होने के लिए कैसे प्रोत्साहित किया जाए...

इतिहास गवाह है कि जब भी पुरुषों को कुछ चाहिए होता था, वे सीधे तौर पर उसकी मांग करते थे और जब उन्हें कुछ नहीं चाहिए होता था, तो वे खुलकर इनकार कर देते थे। परंपरागत रूप से, पुरुषों ने हमेशा अपनी इच्छाएं मांगी हैं और उन्हें प्राप्त भी किया है, जिसका अर्थ है कि रिश्ते में शक्ति उन्हीं के पास थी, इसलिए उन्हें इनकार करना नहीं आता था; परिणामस्वरूप, वे प्रेम की मांग करना अपना अधिकार समझते थे। आज स्थिति अलग है। आज महिलाएं पुरुषों के दबाव या बोझ के नीचे नहीं हैं और इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि उनकी मांगें पूरी होंगी। महिलाएं सोचती हैं कि पुरुष उनकी मांगों को अलग, अधिक सौम्य तरीके से क्यों नहीं रखते, और पुरुषों को यह पता ही नहीं है कि अन्य विकल्प भी हो सकते हैं।

चार आदमी मछली पकड़ने गए। नदी के किनारे एक घंटा बैठने के बाद, उनमें से एक ने कहा, 'आपको अंदाज़ा भी नहीं है कि इस सप्ताहांत यहाँ आने के लिए मुझे अपनी पत्नी को मनाने में कितनी मशक्कत करनी पड़ी! मैंने उससे वादा किया था कि अगले हफ्ते मैं पूरे घर को रंग दूँगा।' दूसरे ने कहा, 'यह तो कुछ भी नहीं है! मैंने अपनी पत्नी से वादा किया था कि अगले सप्ताहांत मैं पूरा बगीचा साफ़ करूँगा, बच्चों के लिए एक झूला बनाऊँगा!' तीसरे ने कहा, 'आप सबका स्वागत है! मुझे अपनी पत्नी को मनाना पड़ा कि मैं उसकी पूरी रसोई साफ़ करूँगा और बगीचे में छोटे पेड़ों के लिए एक मंडप बनाऊँगा।' वे चुपचाप मछली पकड़ रहे थे, तभी उन्होंने देखा कि चौथा कुछ नहीं बोल रहा है। पहले ने उससे कहा, 'क्या? यहाँ आने के लिए तुम्हें क्या करना पड़ा?' उसने शांत भाव से कहा, 'मैंने बस सुबह 4 बजे का अलार्म लगाया था। अलार्म बजते ही मैंने उसे बंद कर दिया।' उसने अपनी पत्नी को पास खींचकर पूछा, "मछली पकड़ने या सेक्स?" उसने अपना सिर घुमाकर कहा, "अपना जैकेट लाना मत भूलना..."

आज की महिलाएं आकर्षक दिखना चाहती हैं, प्यार पाना चाहती हैं, लाड़-प्यार और सम्मान पाना चाहती हैं। वे खुद को हल्के में लिया जाना पसंद नहीं करतीं। पुरुषों और महिलाओं की कामेच्छा को सबसे ज्यादा प्रभावित करने वाला कारक तनाव है,

क्योंकि इससे नकारात्मक भावनाएं पैदा होती हैं और महिलाएं यौन संबंध बनाने की इच्छा ही खो देती हैं। अगर कोई महिला थकी हुई, ऊबी हुई या चिंतित है, तो वह यौन क्रिया के लिए भी तरसती है, इसलिए उसके मूड को बेहतर बनाने, उसे उत्साहित करने और उसे यह महसूस कराने के लिए कुछ करना आवश्यक है कि उसकी जरूरत है।

अक्सर पुरुषों को यह एहसास नहीं होता कि केवल खाना बनाना, बर्तन धोना, बच्चों को खाना खिलाना और अपने गंदे कपड़े लॉन्ड्री में डालना ही एक महिला का प्यार पाने के लिए काफी है।

ऊपर बताई गई बातें महिलाओं की पुरुषों के प्रति कोमल भावनाओं को जगाने के लिए काफी हैं। एक महिला के लिए - खासकर जिसके बच्चे हों और जो उच्च पद पर हो - दिन के अंत में रोमांस की कोई इच्छा नहीं होती, लेकिन अगर उसका पति घर की कुछ जिम्मेदारियां संभाले, तो उसके मन में रोमांस की इच्छा जरूर जाग उठेगी। कई लोग यह देखकर हैरान रह जाते हैं कि अगर आप घर की सफाई करते हैं, तो आपकी पत्नी आपसे ज्यादा प्यार करती है, बजाय इसके कि आप उसे किसी महंगे रेस्टोरेंट में ले जाएं और 2 से 3 हजार रुपये खर्च करें। मारिया क्वीन अपनी किताब 'बिटवीन क्लीन शीट्स' में कहती हैं -

> जब एक महिला लगातार काम में व्यस्त रहती है, लोग उससे बहुत ज़्यादा उम्मीदें रखते हैं, और वह अपने पति को शारीरिक रूप से खुश करने के लिए दूसरों के लिए सब कुछ करना चाहती है, तो वह अपने ऊपर आने वाले हर काम से नाराज़ और असंतुष्ट हो जाती है। तब पुरुष कहता है, 'मुझमें क्या कमी है?' और वास्तव में उसे समझ ही नहीं आता कि उसमें क्या कमी है!

उसके हिसाब से फोरप्ले का मतलब था - जब वह बाथटब में हो, तब उसे रसोई साफ करनी चाहिए। उसके हिसाब से - उसे बस जागते रहना चाहिए।

क्वीन कहती हैं कि अगर कोई पुरुष अपने घरेलू दायित्वों को पूरा करता है और घर के काम करता है, तो वह यह देखकर आश्चर्यचकित रह जाएगा कि उसकी पत्नी उससे कितना प्यार करेगी और रोमांस में पहल करेगी।

यदि कोई पुरुष किसी स्त्री से प्रेम पाना चाहता है, तो उसे उसे यह

दिखाना होगा कि उसे उसकी कितनी आवश्यकता है। उसे उसका स्नेह करना होगा, उससे प्रेम करना होगा और उसकी सराहना करनी होगी। जो पुरुष घर के काम-काज करता है, उसे यह सुख प्राप्त होगा।

4. चरम सुख

केवल महिलाओं को ही 'ऑर्गेज्म' का अहसास होता है। अन्य जानवरों में प्रेम केवल प्रजनन के लिए होता है। इसीलिए उनमें कोई प्रतिबद्धता नहीं होती। जानवरों में ऐसी कोई प्रणाली नहीं होती जिससे नर को पता चले कि मादा संभोग के लिए तैयार है, यही कारण है कि पुरुष अक्सर महिलाओं के साथ छेड़छाड़ करते नजर आते हैं। मानव जगत में प्रेम एक ऐसी चीज है जो कभी भी की जा सकती है।

विकासवादी शरीरक्रियाशास्त्रियों ने यह भी कहा है कि यदि किसी पुरुष के जीन स्त्री के लिए अनुपयुक्त हों, तो उसकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया ठंडी होती है, लेकिन यदि वे उपयुक्त हों, तो वह उत्तेजित हो जाती है। यही प्रकृति का रहस्य है।

5. बुद्धिमान महिलाएं प्यार में मूर्ख क्यों साबित होती हैं?

विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि किसी महिला का आईक्यू जितना अधिक होता है, उसका भावनात्मक स्कोर उतना ही कम होता है! इसका अर्थ यह है कि वह जितनी अधिक बुद्धिमान होती है, उसके लिए उपयुक्त जीवनसाथी चुनने में असफल होने की संभावना उतनी ही अधिक होती है। यह सर्वत्र देखा जाता है कि सफल व्यवसायी महिलाओं में तलाक की दर, साथ ही विवाहेतर संबंध और निःसंतानता की दर भी अधिक होती है। अमेरिकी पत्रिका 'मैरिज एंड फैमिली' ने कई बार यह रिपोर्ट किया है कि जो महिला अपने पति से अधिक कमाती है, उसके तलाक होने की संभावना अधिक होती है; इससे यह संकेत मिलता है कि आर्थिक रूप से सफल महिलाएं कम सहनशील और दबंग होती हैं और अपने से कम सफल पति के साथ रहना उनके लिए कठिन होता है।

'सक्सेस इंटेलिजेंस' नामक पुस्तक के लेखक डॉ. रॉबर्ट होल्डन का कहना है कि एक बुद्धिमान महिला रिश्ते में बिना किसी कारण के चुंबन करती है। उसे अपने पति को भावनात्मक स्तर पर स्वीकार करना चाहिए, न कि उसके अर्थ, इरादे आदि के आधार पर।

6. महिलाएं अपने से बड़े साथी क्यों चाहती हैं?

डेविड बस ने 37 संस्कृतियों का अध्ययन किया और पाया कि महिलाएं अपने से बड़े साथी को पसंद करती हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि साथी जितना बड़ा होता है, उसके पास उतने ही अधिक संसाधन और प्रतिष्ठा होती है। उदाहरण के लिए, औसतन, 2008 में एक 20 वर्षीय ऑस्ट्रेलियाई पुरुष की वार्षिक आय $20,000 थी, जबकि एक 30 वर्षीय पुरुष की वार्षिक आय $44,000 और एक 40 वर्षीय पुरुष की वार्षिक आय $53,000 थी। इसके अलावा, बड़े पुरुष अधिक स्थिर, अधिक विश्वसनीय और प्रतिबद्धता दिखाने की अधिक संभावना रखते हैं। महिलाएं अपने से 3 से 5 वर्ष बड़े साथी को पसंद करती हैं, क्योंकि अधिक आयु अंतर का अर्थ है कि उनकी मृत्यु जल्दी होने की संभावना अधिक है। कुछ संस्कृतियों में, महिलाएं कभी-कभी कम उम्र के साथी को पसंद करती हैं, लेकिन केवल तभी जब महिला बहुत धनी हो और पुरुष को उसके धन, शक्ति और प्रतिष्ठा से लाभ मिलता हो। ऐसे विवाह जानबूझकर तय किए जाते हैं।

पुरुष महिलाओं को यौन वस्तु के रूप में देखते हैं, जबकि महिलाएं पुरुषों को सफलता की वस्तु के रूप में देखती हैं।

बड़ी उम्र की महिलाओं का कम उम्र के पुरुषों से प्रेम करना दुर्लभ है। इसके दो कारण हैं। एक तो यह कि वे बहुत धनी होती हैं और उन्हें पुरुष के धन की आवश्यकता नहीं होती, और दूसरा यह कि उनकी उम्र के पुरुष उन्हें कमतर समझते हैं क्योंकि वे अब संतान उत्पन्न करने में सक्षम नहीं होतीं। वे कम उम्र के पुरुषों को आकर्षित करने के लिए अपने धन या अपनी सुंदरता का उपयोग कर सकती हैं, लेकिन ये रिश्ते अक्सर अल्पकालिक होते हैं। हम जानते हैं कि 59 वर्षीय एलिजाबेथ टेलर का विवाह 39 वर्षीय लैरी फोर्टेन्स्की से हुआ था। वह एक निर्माण मजदूर थे।

महिलाएं अपने से अधिक बुद्धिमान पति चाहती हैं, और पुरुष अपने से कम बुद्धिमान पत्नी चाहते हैं। आपने शायद किसी बुद्धिमान पुरुष को मूर्ख पत्नी के साथ देखा होगा, लेकिन शायद ही कभी किसी बुद्धिमान महिला को मूर्ख पुरुष के साथ देखा होगा। फिल्मों या टीवी पर हास्य के लिए ऐसा दिखाया जाता है, लेकिन वास्तविकता में ऐसा नहीं होता।

7. महिलाओं को हल्के स्पर्श क्यों पसंद होते हैं?

हमने आपको अपने लेख 'पुरुष क्यों नहीं सुनते और महिलाएं नक्शे क्यों नहीं पढ़ सकतीं' में बताया था कि महिलाओं की त्वचा के नीचे लगभग 10,000 स्पर्श ग्रंथियां

होती हैं, जबकि पुरुषों में केवल 3,000 होती हैं। इसलिए, स्पर्श के प्रति अत्यधिक संवेदनशील महिलाएं अपने बच्चों की भावनाओं और बीमारियों को जल्दी समझ सकती हैं। यही कारण है कि महिलाएं स्पर्श और शारीरिक अंतरंगता को इतना महत्व देती हैं, जबकि पुरुषों की यह गलत धारणा है कि शारीरिक अंतरंगता केवल यौन संबंध है! और यही बात हर जगह जोड़ों के रिश्तों को बर्बाद कर देती है। महिलाएं भावनात्मक स्पर्श चाहती हैं। वे शारीरिक दुलार चाहती हैं। कई पुरुष रिश्ते की शुरुआत में ऐसा करते हैं, लेकिन एक बार रिश्ता मजबूत हो जाने पर वे ऐसा करना बंद कर देते हैं।

लगभग साठ वर्ष की आयु के एक दंपति एक छोटे, आरामदायक रेस्तरां में अपनी 35वीं शादी की सालगिरह मना रहे थे, तभी एक कोमल परी उनकी मेज पर प्रकट हुई और बोली, 'आपने सचमुच अपना जीवन दूसरों के लिए एक उदाहरण बनकर जिया है। आपका वैवाहिक जीवन सुखमय हो। मैं आप दोनों को एक-एक टिकट देती हूँ। अपनी इच्छा बताइए।' पत्नी ने खुशी से कहा, 'क्रूज शिप पर दुनिया घूमने की हमारी इच्छा पूरी नहीं हुई।' परी ने तुरंत अपनी जादुई छड़ी घुमाई, और एक चमत्कार हुआ! उसके हाथ में 'क्वीन मैरी' क्रूज शिप के दो टिकट थे। पति ने एक पल सोचा। फिर उसने कहा, 'प्रिय, मुझे माफ करना, लेकिन ऐसा मौका दोबारा नहीं मिलेगा। मेरी इच्छा है कि मेरी पत्नी मुझसे 30 साल छोटी हो जाए।' उसकी पत्नी बहुत दुखी हुई, लेकिन परी ने अपना वादा निभाया। इच्छा तो इच्छा होती है! परी ने फिर से अपनी जादुई छड़ी घुमाई, और पति 95 वर्ष का हो गया! अर्थ: जो पुरुष इतने कृतघ्न होते हैं, उन्हें हमेशा याद रखना चाहिए कि अंततः परियां भी स्त्री ही होती हैं।

आपको कैसे पता चलता है कि पुरुष सेक्स के लिए तैयार हैं? उनकी सांसें चलने लगती हैं।

8. संभोग के दौरान महिलाएं एकाग्र क्यों नहीं होतीं?

हर जगह पुरुष महिलाओं से शिकायत करते हैं कि संभोग के दौरान उनके कानों में लगातार घंटी बजती रहती है। वे अपने आस-पास के माहौल के प्रति बहुत सतर्क रहते

हैं। वे कहते हैं, 'कमरा बहुत रोशन है या बहुत अंधेरा है या बहुत शोर है या दीवारें बहुत पतली हैं या कोई उन्हें देख लेगा।' पुरुष बिल्कुल भी सतर्क नहीं रहते। पुरुष का ध्यान आंखों पर पट्टी की तरह होता है और वह केवल संभोग पर ही केंद्रित रहता है। उस समय वह अंधा और बहरा हो जाता है।

मेरी पत्नी सेक्स के दौरान लगातार हंसती रहती है, पता नहीं वो क्या पढ़ रही होती है?

- एमो फिलिप्स

यदि महिलाएं तनावमुक्त और चिंताओं से मुक्त न हों, तो वे प्रेम का आनंद नहीं ले सकतीं। महिलाओं का मस्तिष्क एक साथ कई कार्य करता है, इसलिए सारी जानकारी उनके मस्तिष्क में संग्रहित रहती है। पहले, यदि दंपतियों को प्रेम करते हुए देखा जाता था, तो उन्हें समाज की कड़ी आलोचना का सामना करना पड़ता था, इसलिए उनमें से कम से कम एक को सतर्क रहना पड़ता था। यह जिम्मेदारी महिलाओं को सौंपी गई थी।

पुरुषों को अपनी महिलाओं के मूड को संभालने के लिए सही समय चुनना चाहिए। उन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वह इस समय किसी भी तरह के तनाव में न हों। उन्हें बाहरी शोर को दबाने के लिए हल्का संगीत बजाना चाहिए और उन्हें आश्वस्त करना चाहिए कि वे सुरक्षित हैं और उन्हें कोई परेशान नहीं करेगा।

9. महिलाओं की यौन आक्रामकता

अगर हम आक्रामक यौन संबंध को परिभाषित करें, तो यह तब होता है जब एक साथी दूसरे की अनुमति के बिना अपनी यौन इच्छा को पूरा करने की कोशिश करता है। डॉ. बस ने 147 व्यवहारों की सूची बनाई और निष्कर्ष निकाला कि पुरुष-महिला संबंधों में बहुत ही असाधारण मामलों में महिलाएं यौन रूप से आक्रामक होती हैं, जबकि पुरुष भी निश्चित रूप से आक्रामक होते हैं, लेकिन इंटरनेट पर मौजूद अश्लील छवियों में वे इसके विपरीत छवि प्रस्तुत करते हैं। भले ही कोई महिला कभी-कभी प्रेम के सपने देखती हो, उन सपनों में वह हमेशा एक सुंदर, धनी पुरुष के साथ प्रेम करती है - जो अपना धन उसके चरणों में न्योछावर कर देता है। वह कभी सपने में भी किसी जंगली, निकम्मे, बदबूदार पुरुष के साथ प्रेम करते हुए नहीं देखती। कुछ पुरुष महिलाओं की आक्रामकता को गंभीरता से नहीं लेते, लेकिन कुछ कहते हैं कि इससे उन्हें खुशी मिलती है।

बस के अनुसार, प्रेम में आक्रामकता के प्रति महिलाओं की पसंद को कम करके आंका जाता है। पुरुषों को महिलाओं का अनैतिक या हिंसक व्यवहार पसंद नहीं आता। 75% महिलाएं अपनी आक्रामकता पर पुरुषों की प्रतिक्रियाओं को दिल पर ले लेती हैं। संक्षेप में, अगर कोई पुरुष किसी महिला के नितंब पर थप्पड़ मारे, तो महिलाएं विरोध करेंगी, लेकिन पुरुषों को यह पसंद आएगा। ऐसी दुनिया में जहां महिलाएं यह मानती हैं कि उन्हें जो पसंद है, वही उन्हें पसंद है, वहां एक बड़े संकट की प्रबल संभावना है।

10. यौन शोषण के प्रति महिलाओं का क्या दृष्टिकोण है?

यौन उत्पीड़न की शिकायतों में से 93% महिलाओं द्वारा और शेष 7% पुरुषों द्वारा दर्ज की जाती हैं। बहुत ही दुर्लभ मामलों में, महिलाओं द्वारा यौन उत्पीड़न की शिकायतें पुरुषों द्वारा भी दर्ज की जाती हैं, लेकिन इसके पीछे का मकसद बिल्कुल अलग होता है - इसमें ऑफिस की राजनीति शामिल होती है; यह सही मायने में यौन उत्पीड़न नहीं होता। अगर आप सतही आंकड़ों पर नज़र डालें, तो ऐसा लगता है कि सारा उत्पीड़न मुख्य रूप से पुरुषों द्वारा महिलाओं पर किया जाता है। वास्तव में, महिलाओं द्वारा पुरुषों का यौन उत्पीड़न करना पुरुषों का सपना होता है। डेविड बस कहते हैं कि अगर कोई महिला किसी बार में किसी पुरुष को मारती है, तो वह इसे खुशी से स्वीकार करता है, लेकिन अगर कोई पुरुष किसी महिला को मारता है, तो वह उससे नफरत करने लगती है और उसके बारे में गलत राय बना लेती है।

शिकायत दर्ज कराने वाली चार में से तीन महिलाएं 20 से 35 वर्ष की आयु वर्ग की होती हैं; इससे पता चलता है कि पुरुष बच्चे पैदा करने में सक्षम महिलाओं को अधिक महत्व देते हैं। वयस्क महिलाओं के यौन शोषण की शिकायतें दुर्लभ हैं।

कई महिलाएं यौन शोषण के लिए पुरुषों के खिलाफ मामले दर्ज कराती हैं, जबकि कई पुरुष महिलाओं से यौन शोषण को खुशी-खुशी स्वीकार करते हैं।

कैलिफोर्निया के एक स्कूल में मनोविज्ञान की प्रोफेसर बारबरा गुटेक ने कार्यस्थल पर एक प्रयोग किया। कर्मचारियों से यौन संबंध बनाने के लिए कहा गया और उनकी प्रतिक्रियाएँ पूछी गईं। उन्होंने पाया कि 55% महिलाओं ने यौन उत्पीड़न की बात स्वीकार की, जबकि केवल 9% पुरुषों ने ही यौन उत्पीड़न की बात कही। उन्होंने यह भी पाया कि 63% महिलाओं को यौन संबंध बनाने के लिए कहे जाने पर अपमान

महसूस हुआ, जबकि केवल 15% पुरुषों को ही ऐसा महसूस हुआ। जहाँ पुरुष यौन संबंध बनाने के लिए कहे जाने पर खुश थे, वहीं महिलाएं दुखी थीं।

डेविड बस ने एक प्रयोग किया जिसमें उन्होंने पुरुषों की प्रतिष्ठा के आधार पर यह आकलन किया कि जब पुरुष महिलाओं से प्रेम के बारे में पूछते हैं तो वे कितनी परेशान होती हैं। निर्माण श्रमिकों और ठेकेदारों द्वारा प्रेम के प्रस्ताव पर वे सबसे अधिक परेशान हुईं, लेकिन प्रतिष्ठित पेशे और धनवान पुरुषों द्वारा प्रेम के प्रस्ताव पर वे अधिक प्रसन्न हुईं। सफल संगीतकारों और भविष्य में धन कमाने की क्षमता रखने वाले स्नातकों की मांगों पर भी विचार किया गया।

11. महिलाएं अपनी कल्पनाओं में बुरे पुरुषों को क्यों चाहती हैं?

कई महिलाएं मासिक धर्म के दौरान सख्त और मजबूत पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं। उस समय उनका शरीर एक आक्रामक पुरुष की संगति चाहता है, क्योंकि आक्रामक पुरुषों में चॉकलेट हीरो की तुलना में जीवन के प्रति अधिक उत्साह होता है, और उन्हें उसी क्षण उनके गुण चाहिए होते हैं। जैसा कि हमने "पुरुषों को समझ क्यों नहीं आती और महिलाओं को हमेशा अधिक जूतों की आवश्यकता क्यों होती है" में बताया था, एक दबंग, उच्च टेस्टोस्टेरोन वाला पुरुष हमेशा एक डरपोक, शांत पुरुष पर हावी हो जाता है, और यही कारण है कि महिलाएं इस दौरान आकर्षित होती हैं! लेकिन महीने के अन्य दिनों में, उन्हें एक शांत, देखभाल करने वाला और समझने वाला पुरुष चाहिए होता है।

जहां महिलाएं ऐसे पुरुष की तलाश करती हैं जो उनका साथ दे और उनके प्रति समर्पित रहे, वहीं वे अच्छे जीन वाले पुरुष भी चाहती हैं। दुर्भाग्य से, इन दोनों गुणों को समेटे हुए पुरुष मिलना दुर्लभ है। हाल ही में हुए एक डीएनए परीक्षण से पता चला है कि कई बच्चे विवाह के बाहर पैदा नहीं होते। डीएनए परीक्षण ने साबित कर दिया है कि ऐसे उदाहरण, हालांकि दुर्लभ हैं, मौजूद हैं।

अत्यधिक तनावपूर्ण स्थितियों में यह दर बढ़ जाती है। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान अस्पतालों के रिकॉर्ड से पता चलता है कि कई बच्चे नाजायज संतानों से पैदा हुए थे। युद्ध के भीषण तनाव और छुट्टी पर आए सैनिकों की मौजूदगी ने प्रजनन की इच्छा को बढ़ा दिया था।

12. महिलाएं रोमांस से ज्यादा चॉकलेट क्यों पसंद करती हैं?

पुरुषों के लिए चॉकलेट महज एक खाद्य पदार्थ है और वे महिलाओं की तरह चॉकलेट

के आदी नहीं होते। जिन महिलाओं में सेरोटोनिन का स्तर कम होता है, वे चॉकलेट की दीवानी होती हैं क्योंकि चॉकलेट में फिनाइलेथाइलामाइन नामक पदार्थ होता है, जो अच्छा महसूस कराता है। महिलाएं मासिक धर्म के दौरान अधिक चॉकलेट खाती हैं और यहां तक कि हेरोइन की लत से ग्रस्त महिलाओं को भी इलाज के तौर पर चॉकलेट दी जाती है। चॉकलेट में मौजूद तत्व महिलाओं के मस्तिष्क पर ऐसा प्रभाव डालते हैं जिससे उन्हें प्रेम में होने और पेड़ पर ऊंचे झूले पर झूलने जैसा एहसास होता है।

महिलाओं को चॉकलेट क्यों पसंद है, इसके *10* रहस्य*:*

1. चॉकलेट नरम होने पर भी आपकी भूख मिटा देती है।
2. आप गाड़ी चलाते समय भी चॉकलेट खा सकते हैं।
3. आप किसी के भी सामने चॉकलेट खा सकते हैं। (अपनी माँ के सामने भी)
4. आप महीने के किसी भी दिन चॉकलेट खा सकते हैं।
5. चॉकलेट पसंद करने का झूठ बोलने की कोई जरूरत नहीं है।
6. 'प्रतिबद्धता' शब्द से चॉकलेट को डर नहीं लगता।
7. जब आप अपनी डेस्क पर चॉकलेट रखते हैं तो आपका बॉस नाराज नहीं होता।
8. चॉकलेट खाने के लिए आपके पड़ोसियों को जागते रहने की जरूरत नहीं है।
9. चॉकलेट खाने से नींद नहीं आती, इसलिए यह आपको सोने में मदद कर सकती है।
10. चॉकलेट की बात करें तो आकार मायने नहीं रखता।

सारांश -

अब तक आप समझ ही गए होंगे कि महिलाओं को भी रोमांस पसंद होता है, लेकिन इसके पीछे के कारण पुरुषों से अलग होते हैं। महिलाओं को विशेष दर्जा और सम्मान मिलना चाहिए, उन्हें निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल किया जाना चाहिए और उनके विचारों का सम्मान किया जाना चाहिए। सज्जनों! यदि आप यह सारी जानकारी पढ़ेंगे और प्रेम और रोमांस के बारे में महिलाओं के विभिन्न दृष्टिकोणों को समझेंगे, तो निश्चित रूप से आपकी पत्नियां आपकी कल्पना से कहीं बेहतर प्रतिक्रिया देंगी।

प्रेम और रोमांस के मामले में पुरुषों और महिलाओं के बीच के अंतर को समझना एक बेहतरीन रिश्ते और आदर्श रोमांटिक जीवन की कुंजी साबित होगा।

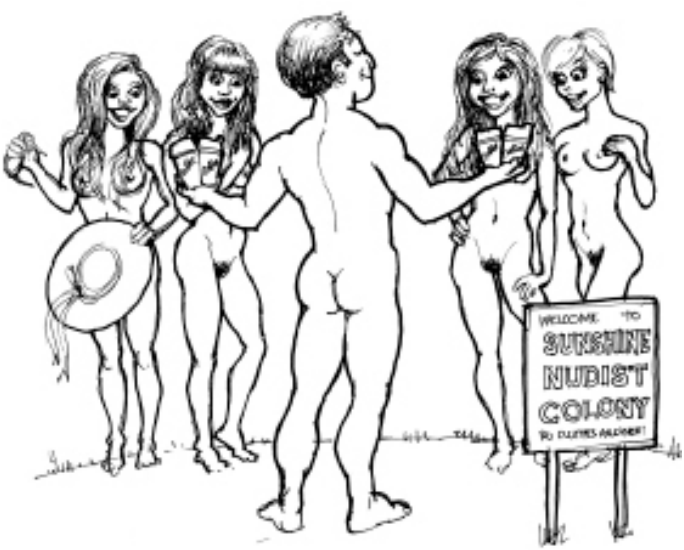
महिलाओं में कामेच्छा कम हो जाती है क्योंकि उन्हें गर्भावस्था, प्रसव और बच्चे के पालन-पोषण से समय निकालना पड़ता है।

महिलाओं को भावनात्मक संतुलन की आवश्यकता होती है। जो पुरुष एक सफल कामकाजी जीवन चाहते हैं, उन्हें सबसे पहले अपनी पत्नियों से प्यार करना चाहिए, उनके साथ खुलकर बात करनी चाहिए और कपड़े धोना सीखना चाहिए। तनावग्रस्त महिला की प्राथमिकताओं की सूची में रोमांस सबसे नीचे होता है।

महिलाओं को भी रोमांस की जरूरत होती है, जितना वे स्वीकार करती हैं उससे कहीं ज्यादा।

अध्याय 10

पुरुषों को ये 13 काम करने चाहिए



बॉब को सब इसलिए पसंद करते थे क्योंकि वह एकमात्र ऐसा व्यक्ति था जो चार कॉफी और *10* डोनट्स खा सकता था।

8 चीजें जो पुरुष कर सकते हैं जिससे महिलाएं उन्हें प्राथमिकता दें:-

इस पुस्तक में हमने आपको पुरुषों और महिलाओं के बीच प्रेम और रोमांस के मूल

कारणों के बारे में बताया है। हमने विकासवादी मनोवैज्ञानिकों और शरीर क्रिया विज्ञानियों की रिपोर्टों का अध्ययन करके और महिलाओं के पुरुषों के प्रति आकर्षण पर चर्चा करके इनका सारांश प्रस्तुत किया है। लगभग 20,000 महिलाओं के विचारों के आधार पर, हम आपको बता रहे हैं कि पुरुष महिलाओं की पसंद पाने के लिए अपने आप में क्या बदलाव ला सकते हैं।

1. प्रतिबद्धता दिखाएं -

महिलाएं ऐसे पुरुष की ओर आकर्षित होती हैं जो उनके प्रति समर्पित हो, क्योंकि इससे पता चलता है कि वह लंबे समय तक उनके साथ अपने संसाधन साझा करने को तैयार है। किसी पुरुष की आपके प्रति प्रतिबद्धता का निर्धारण करते समय कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर विचार करना आवश्यक है:

1. उसकी समस्याओं के बारे में रुचिपूर्वक पूछना: केवल तभी जब कोई पुरुष ऐसा करेगा, तभी वह आश्वस्त होगी कि वह उसकी परेशानी के समय में उसके साथ खड़ा रहेगा और उसे भावनात्मक सहारा प्रदान करेगा।
2. लगातार संपर्क: उसे सैर पर ले जाएं, फूल खरीदें, फोन करें, पत्र लिखें, एसएमएस भेजें, ईमेल भेजें; इन सभी से उसे यकीन हो जाएगा कि आप उसके साथ लंबे समय तक रहना चाहते हैं और सिर्फ शारीरिक सुख के लिए नहीं हैं। शोध से पता चलता है कि जो पुरुष किसी महिला के साथ लंबे समय तक दोस्ती रखता है, वह उससे शादी जरूर करता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि जिस महिला को आप लगातार पाने की कोशिश कर रहे हैं, उसकी आपमें थोड़ी दिलचस्पी होनी चाहिए। बिना उसकी दिलचस्पी के इतना समय बिताना मूर्खता होगी।

2. अपना आत्मविश्वास दिखाएं -

1989 में नार्को ने पाया कि पुरुष का आत्मविश्वास उसकी आय से सीधा जुड़ा होता है। इसलिए, संसाधनों को ध्यान में रखते हुए, अधिक आय वाले पुरुषों के कई महिलाओं के साथ संबंध होते हैं। कई शोध पत्रों में कहा गया है कि अधिक आत्मविश्वास वाले पुरुष क्लबों या बार में कई खूबसूरत और आकर्षक महिलाओं की ओर आकर्षित होने की अधिक संभावना रखते हैं। झूठा आत्मविश्वास दिखाना भी महिलाओं को आकर्षित करने की एक चाल है, लेकिन कई महिलाएं इतनी समझदार

होती हैं कि वे आसानी से इसकी बनावटीपन को पहचान लेती हैं। यदि पुरुष अपने लिए कुछ निश्चित लक्ष्य निर्धारित करें और इस प्रकार अपनी क्षमताओं और संसाधनों को बढ़ाएं, तो उनका वास्तविक आत्मविश्वास बढ़ेगा और परिणामस्वरूप, उनके शरीर में टेस्टोस्टेरोन का स्तर भी बढ़ेगा। एक पुरुष को लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए, कई विषयों में रुचि दिखानी चाहिए, अपने शरीर को उचित अनुपात में रखना चाहिए और अपनी महत्वाकांक्षा प्रदर्शित करनी चाहिए।

3. अपनी दयालुता को प्रदर्शित होने दें -

जो पुरुष महिलाओं के प्रति सहानुभूति रखते हैं, उनकी ज़रूरतों को समझते हैं और उनकी मदद करते हैं, वे यह दिखाते हैं कि वे हमेशा उनके साथ हैं और अपने संसाधन उनके साथ साझा करेंगे। कुछ झूठे लोग, जो केवल अस्थायी रिश्तों में रुचि रखते हैं, वे भी महिलाओं के इस स्वभाव को जानते हैं, इसलिए वे संवेदनशील और दयालु होने का दिखावा करते हैं और विनम्रता से पेश आते हैं। ये सभी प्रलोभन रोमांस पाने के लिए होते हैं। वह हर नई प्रेमिका के साथ ऐसा ही व्यवहार करता है।

हमने महिलाओं की पत्रिकाओं में प्रकाशित 53 रिपोर्टों से निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले हैं, जिनमें महिलाओं से पुरुषों में आकर्षक गुणों के बारे में सर्वेक्षण किया गया था। वफादारी सबसे महत्वपूर्ण है, लेकिन इसके अलावा पांच अन्य महत्वपूर्ण गुण भी हैं:

1. खुद को उसकी जगह पर रखकर उसकी समस्या को समझने की कोशिश करें।
2. वह जो कहती है उसे ध्यान से सुनें।
3. विनम्रता से व्यवहार करें
4. उसकी देखभाल करना
5. मदद का हाथ बढ़ाना

बेशक, ये सभी हथकंडे धोखेबाज़ लोग मौकों का फायदा उठाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। जो पुरुष सिर्फ शारीरिक सुख की तलाश में होते हैं, वे लंबे समय तक झूठी दोस्ती निभाते हैं और यह दिखाने के लिए नाटकीय व्यवहार करते हैं कि वे ही उसके लिए सही पुरुष हैं। ये सभी हथकंडे पुरुष इस्तेमाल करते हैं। महिलाएं इनका इस्तेमाल नहीं करतीं।

4. अपनी शारीरिक क्षमताओं का प्रदर्शन करें -

कई महिलाएं जानती हैं कि पुरुषों को आकर्षित करने के लिए उन्हें पहले मजबूत दिखना होगा। इसलिए वे दिखावा करती हैं कि वे भारी बैग नहीं उठा सकतीं, जार का ढक्कन नहीं खोल सकतीं या कीड़े-मकोड़ों से डरती हैं और उन्हें मार नहीं सकतीं। 92% महिलाओं ने कहा कि वे चौड़े सीने और भुजाओं वाले पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं। संक्षेप में, उन्हें वजन उठाने, जार खोलने और कीड़े मारने में सक्षम होना चाहिए। आज, 21वीं सदी में, सभी जिम और हेल्थ क्लब ऐसे पुरुषों से भरे पड़े हैं जो अपनी मांसपेशियां बनाने में व्यस्त हैं। वास्तव में, आज के जमाने में ऐसे सुडौल शरीर की क्या जरूरत है? लेकिन पुरुष जानते हैं कि महिलाएं सुडौल शरीर को प्रशंसा की नजर से देखती हैं। वास्तव में, पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने का महिलाओं की प्रशंसा पाने के अलावा और क्या फायदा है? महिलाओं को आकर्षित करने के लिए, पुरुष खेलों में अपने कौशल का प्रदर्शन करते हैं, वजन उठाते हैं, अपने मांसल शरीर का प्रदर्शन करते हैं, जार के ढक्कन खोलते हैं। शोध से पता चलता है कि एक एथलीट औसत पुरुष की तुलना में दोगुना सेक्स का आनंद लेता है! इसलिए यदि आप पुरुष हैं, तो हेल्थ क्लब जाएं और नियमित व्यायाम करके मजबूत बनें। जैसा कि हमने पहले कहा था, आलसी, मोटे और सेब के आकार वाले पुरुष केवल फिल्मों में ही खूबसूरत महिलाओं को देखते हैं, और फिल्में तो काल्पनिक होती हैं। आप जितने स्वस्थ होंगे, आपका आत्मसम्मान और आत्मविश्वास उतना ही मजबूत होगा और महिलाएं आपकी ओर उतनी ही आकर्षित होंगी।

मेरी पत्नी रसोई में अंडे उबाल रही थी और नाश्ता बना रही थी। जैसे ही मैं अंदर आया, वह मेरे पास आई और बोली, 'तुम्हें अभी मुझसे प्यार करना होगा।' मेरी आँखें चौड़ी हो गईं और मुझे लगा कि या तो मैं सपना देख रहा हूँ या आज मेरा सौभाग्य है, इसलिए मैंने उसे गले लगाया और रसोई की मेज पर ले गया। 'धन्यवाद,' उसने आह भरी। मैं खुश था, लेकिन थोड़ा उलझन में भी था। आखिरकार, मैंने उससे पूछा, 'यह सब क्या था?' उसने कहा, 'अंडे पकाने की मशीन खराब हो गई है।'

5. सस्ते कपड़े पहनें -

विकासवादी वैज्ञानिकों जॉन टाउनसेंड और गैरी लेवी (सिराक्यूज़ विश्वविद्यालय) ने यह देखने के लिए एक प्रयोग किया कि महंगे कपड़े महिलाओं को कैसे प्रभावित करते हैं।

उन्होंने महिलाओं को डिज़ाइनर कपड़े पहने पुरुषों की तस्वीरें दिखाईं, साथ ही उन पुरुषों की भी तस्वीरें दिखाईं जिन्होंने थ्री-पीस सूट या नेवी ब्लेज़र, सफेद शर्ट, डिज़ाइनर टाई और रोलेक्स घड़ियाँ पहनी हुई थीं। फिर महिलाओं से पूछा गया कि वे किन पुरुषों की ओर सबसे अधिक आकर्षित होती हैं? और वे किसके साथ कॉफ़ी पीना चाहेंगी? वे किसके साथ डेट पर जाना चाहेंगी? वे किसके साथ यौन संबंध बनाना चाहेंगी? और वे किससे शादी करना चाहेंगी? फिर उन्हीं महिलाओं को साधारण कपड़े पहने पुरुषों की तस्वीरें दिखाई गईं, जैसे टी-शर्ट, जींस, बरमूडा शॉर्ट्स, एक साधारण टोपी आदि। आम तौर पर, सभी महिलाओं ने उत्तर दिया कि वे महंगे कपड़े पहने पुरुषों के साथ कॉफ़ी पीना, डेट पर जाना, यौन संबंध बनाना और शादी करना चाहेंगी; लेकिन वे साधारण कपड़े पहने पुरुषों के साथ इनमें से कुछ भी नहीं करना चाहेंगी। यह निष्कर्ष सभी संस्कृतियों में पाया गया! तो कहने का तात्पर्य यह है कि महिलाएं उन पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं जिनके पास शिकार करने का अच्छा कौशल होता है और जिनके पास भरपूर संसाधन होते हैं।

एलिजाबेथ हिल, एलेन नॉक्स और लुसिंडा गार्डनर ने 81 महिलाओं और 61 पुरुषों से यह जानने के लिए प्रश्न पूछे कि शारीरिक बनावट, कपड़े, गहने और प्रतिष्ठा आकर्षण को कैसे प्रभावित करते हैं। कुछ लोग आकर्षक कपड़े पहनकर और अपने शरीर का प्रदर्शन करके शारीरिक बनावट की खामियों को छुपाने की कोशिश करते थे; वहीं कुछ लोग सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ाने और डेटिंग, प्रेम या विवाह के मामलों में बेहतर रेटिंग पाने के लिए, भले ही वे ऐसा करने में सक्षम न हों, उच्च गुणवत्ता वाले कपड़े पहनने के सचेत प्रयास करते थे। पहले कपड़ों का प्रदर्शन किया जाता था, फिर शरीर का, ताकि व्यक्ति जितना संभव हो उतना आकर्षक दिखे, लेकिन यह कहना ज़रूरी है कि शरीर का प्रदर्शन केवल प्रेम के लिए साथी चुनने के लिए किया जाता था, विवाह के लिए नहीं।

एक अधेड़ उम्र के व्यक्ति और सर्कस के जोकर में क्या अंतर है? सर्कस का जोकर जानता है कि उसने अजीब कपड़े पहने हैं।

पुरुष अपने कपड़े जल्दी नहीं फेंकते, वे तब भी उनका इस्तेमाल करते हैं जब उनकी स्पोर्ट्स पैंट की इलास्टिक टूट जाती है। उन्हें अपने कपड़ों में छेद या दाग पसंद नहीं होते। दूसरी ओर, महिलाओं के लिए एक सीधा सा नियम है। अगर आप एक साल तक कोई कपड़ा नहीं पहनतीं, तो वे उसे लॉन्ड्री में दे देती हैं, इसलिए कोशिश करें कि

आप अपने सभी कपड़े कभी-कभी पहनें। खासकर अंडरवियर! पुरुष इतने खुले विचारों वाले होते हैं कि वे अपनी अलमारी अपनी बहन, माँ, पार्टनर, गर्लफ्रेंड, पड़ोसियों को भी दिखाते हैं ताकि उनकी राय जान सकें, और वे अपनी पत्नी को भी अपनी अलमारी में कुछ भी रखने की इजाजत देते हैं।

6. सावधानी बरतें -

विकासवादी वैज्ञानिकों पेगी सेरा, जॉन टूबी और लेडा कॉस्माइड्स ने एक अनोखा प्रयोग किया। उन्होंने महिलाओं को पुरुषों की तीन अलग-अलग तस्वीरें दिखाईं - पहली थी 'वह अकेला खड़ा है'। दूसरी थी 'वह एक छोटे बच्चे से हंसते और बातें कर रहा है'। और तीसरी थी 'वह रोते हुए बच्चे को अनदेखा कर रहा है'। महिलाओं ने 'छोटे बच्चे से हंसते और बातें करते हुए पुरुष' को चुना। उन्होंने 'रोते हुए बच्चे को अनदेखा करने वाले पुरुष' को अस्वीकार कर दिया। लेकिन जब पुरुषों को महिलाओं की ऐसी ही तस्वीरें दिखाई गईं, तो उनका ध्यान केवल महिला पर ही था। वह क्या कर रही थी, इस पर नहीं। लेकिन इसी प्रयोग में, जब वैज्ञानिकों ने छोटे बच्चे की जगह एक छोटा पिल्ला रखा, तब भी महिला ने पुरुषों का ध्यान आकर्षित किया, लेकिन फिर भी कुछ पुरुषों ने टिप्पणी की कि महिला चाहे कितनी भी आकर्षक क्यों न हो, उसे पिल्ले के साथ असभ्य व्यवहार नहीं करना चाहिए; वह छोटे बच्चे के साथ कुछ देर रह सकती है, लेकिन पिल्ले के साथ नहीं! तो कहने का तात्पर्य यह है, 'पुरुषों, बच्चों या महिला के पिल्ले पर ध्यान दें, इससे आपको बहुत लाभ होगा!'

7. ईमानदारी दिखाएं -

महिलाओं के अनुसार पुरुषों का सबसे अच्छा गुण उनकी ईमानदारी है। इसलिए, दीर्घकालिक संबंध बनाए रखने के लिए, एक पुरुष को ईमानदारी दिखानी चाहिए। यह अस्थायी दोस्ती के लिए भी उपयोगी है। जो पुरुष किसी महिला के साथ लंबे समय तक दोस्ती रखना चाहता है, उसे अपने धन या सामाजिक प्रतिष्ठा का बखान नहीं करना चाहिए। अगर कोई पिज्जा डिलीवरी बॉय कहता है कि वह खाद्य उद्योग में है, तो यह महिला के लिए बहुत बड़ी गलती होगी; लेकिन अगर वही पिज्जा बॉय कहता है कि 'एक दिन वह अपनी खुद की पिज्जा की दुकान खोलेगा', तो महिला भावुक हो जाएगी। ईमानदार होने का मतलब यह नहीं है कि अगर कोई महिला पूछे, 'क्या मैं इस साड़ी में मोटी लग रही हूँ?' तो आप कहें, 'हाँ! बिल्कुल, आपको 10 किलो और कम करने की ज़रूरत है।' आपको लग सकता है कि आप ईमानदार जवाब दे रहे हैं, लेकिन

यह ईमानदारी से जवाब देने से कहीं ज़्यादा परेशान करने वाला हो जाता है।

सवाल: क्या मैं इस साड़ी में मोटी लग रही हूँ? जवाब: हाँ! अरे, ऐश्वर्या राय भी ऑर्गेन्ज़ा साड़ी में मोटी ही लगती हैं।

8. प्यार दिखाएँ -

प्यार जताने का हर काम प्रतिबद्धता का प्रतीक है। इसमें उसे कोई खास तोहफा देना, दूसरों के सामने उसे छूना और नियमित रूप से 'आई लव यू' कहना शामिल है। वह ऐसे पुरुष को पसंद करती है जो उसे प्यार जताने के लिए हर संभव प्रयास करे, लेकिन पुरुष यह बात नहीं समझते; प्यार के साधारण इज़हार उन्हें महंगे और दिखावटी लगते हैं। उदाहरण के लिए, वह उसे फूलों का बड़ा गुलदस्ता भेजता है, लेकिन शब्दों में कंजूसी करता है। वह उसे महंगे होटलों में ले जाता है, वेटर को खूब टिप देता है, जिससे बेशक उसे अच्छे नंबर मिलते हैं, लेकिन उसकी जिंदगी को और आरामदायक बनाने के लिए उसे घर के कामों में मदद करनी चाहिए, बर्तन धोने चाहिए, बच्चों की देखभाल करनी चाहिए, तभी वह पार्लर जाकर फेशियल या मसाज करवा पाएगी, और इससे उसका प्यार उसके लिए और बढ़ जाएगा। वह उसके लिए जो करता है, वह उसके द्वारा खरीदे गए तोहफों से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है। उसके हाथ से लिखा एक संदेश, जिसमें लिखा हो 'तुम मेरे लिए कितनी खास हो', 500 रुपये के नोट से कहीं ज्यादा असरदार होता है।

पुरुष अपने प्रतिस्पर्धियों की आलोचना कैसे करते हैं?

एक पुरुष जो अपने प्रतिद्वंद्वी को पछाड़ना चाहता है और स्त्री को यह दिखाना चाहता है कि वह बेहतर है, उससे कहता है, 'उसमें कोई महत्वाकांक्षा नहीं है! उसका कोई लक्ष्य नहीं है! उसकी सारी दौलत उसके पिता की है! वह किसी समूह का नेतृत्व नहीं कर सकता!' दूसरे शब्दों में, वह अपने प्रतिद्वंद्वी को बेअसर करने की कोशिश करता है – इतना ही नहीं, बल्कि यह भी संकेत देता है कि उसके प्रतिद्वंद्वी का चरित्र खराब है, वह बाहरी है, किसी भी स्त्री के प्रति वफादार नहीं है, आदि। साथ ही, वह उसे यह भी बताता है कि वह विवाहित है और उसके बच्चे हैं। इसलिए, वह अपने संसाधनों का प्रवाह उसकी ओर मोड़ नहीं पाएगा, और यह बात स्त्रियों पर भी समान रूप से लागू होती है, क्योंकि वे उसके संसाधनों में रुचि रखती हैं और उन्हें साझा करना पसंद नहीं करतीं। वह उसे कभी नहीं बताता कि वह बदसूरत है या उसके बाल झड़ रहे हैं, क्योंकि वह जानता है कि इससे उसे कोई फर्क नहीं पड़ता, इसलिए वह उसे केवल

वही बातें बताता है जिन्हें स्त्रियाँ सबसे अधिक महत्व देती हैं। वह उसे अपने काम, वेतन, प्रतिष्ठा और वफादारी के बारे में झूठ बोलता है ताकि उसे महत्वपूर्ण महसूस करा सके।

पुरुषों को आकर्षित करने के लिए महिलाओं को ये पाँच काम करने चाहिए:-

20,000 पुरुषों की राय के आधार पर संकलित रिपोर्ट से हमने यह निष्कर्ष निकाला कि उन्हें अपनी आकर्षण क्षमता और पसंद किए जाने की क्षमता बढ़ाने के लिए निम्नलिखित कार्य करने चाहिए।

1. अपनी दिखावट और व्यक्तित्व में सुधार करें -

हमने 24 देशों की पत्रिकाओं का अध्ययन किया और पाया कि विज्ञापन और सामग्री हर जगह एक जैसी थी। महिलाओं की पत्रिकाओं में जिन मुख्य बातों को प्राथमिकता दी गई थी, वे इस प्रकार थीं:

1. आप और अधिक सुंदर कैसे दिख सकती हैं?
2. आप अपने कार्य जीवन को कैसे बेहतर बना सकते हैं?
3. रिश्तों के बारे में कहानियां
4. खाना पकाने के तरीके और आहार, स्वास्थ्य
5. परीक्षण और पहेलियाँ - अपने साथी के साथ अपने रिश्ते को परखें।

अगर महिलाएं अपनी दिखावट को और आकर्षक बनाती हैं, तो उन्हें अधिक प्यार और रोमांस मिलेगा, लेकिन फिर उसी किताब में, अगले पन्नों पर, पनीर, फ्रेंच फ्राइज़, आइसक्रीम, पुलाव और मिठाइयों की रेसिपी दी गई हैं, जिन्हें देखने और पढ़ने के बाद, वे अपनी पतली कमर को कैसे बनाए रखेंगी?

इसके विपरीत, पुरुषों के मासिक धर्म में क्या होता है?

1. अपने शरीर को पतला कैसे करें?
2. उसकी मर्दानगी कैसे बढ़ाएं?
3. रोमांस कैसे बढ़ाएं?
4. टेस्टोस्टेरोन का संबंध मछली पकड़ने, कंप्यूटर, शिकार, खेल, कारों और करियर से है।

पुरुष महिलाओं की सुंदरता को बहुत महत्व देते हैं, यही कारण है कि महिलाएं अपनी युवावस्था, स्वास्थ्य और आकर्षक शारीरिक बनावट को प्रदर्शित करने के लिए हर

संभव प्रयास करती हैं। महिलाएं पुरुषों की तुलना में सुंदर दिखने के लिए तीन गुना अधिक मेहनत करती हैं और 15 गुना अधिक सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग करती हैं। जो महिलाएं आकर्षक दिखने की कोशिश नहीं करतीं, वे इस प्रतिस्पर्धा में पिछड़ जाती हैं। आजकल, हालांकि पुरुष भी सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग करते हैं, लेकिन यह आफ्टरशेव और शैम्पू, निविया आदि तक ही सीमित है। जो पुरुष बार-बार आईने में देखता है और जरूरत से ज्यादा पाउडर आदि लगाता है, उसे महिलाएं 'समलैंगिक' समझकर नीचा देखती हैं और महिलाओं के प्रति उसकी रुचि तेजी से घट जाती है।

ये महिलाएं पुरुषों को आकर्षित करने और उन्हें धोखा देने के लिए कई तरह के भ्रम पैदा करने वाले हथकंडे अपनाती हैं। इनमें ऊँची एड़ी के जूते पहनकर टांगों को लंबा दिखाना (जो अधिक प्रजनन क्षमता का संकेत माना जाता है), नकली नाखून लगाकर बाहों को लंबा दिखाना, स्तनों को सुडौल दिखाना, गहरे रंग के और धारीदार कपड़े पहनकर पतला दिखना, बालों को रंगना, कॉस्मेटिक सर्जरी करवाना, नकली बाल लगाना और ऐसे कपड़े पहनना जो शरीर को उभारते हों, ये सभी तरीके हैं जिनसे महिलाएं पुरुषों का ध्यान आकर्षित करती हैं। 19वीं सदी तक तो महिलाओं को पुरुषों का ध्यान भटकाने वाले काम करने पर सज़ा भी दी जाती थी।

इन सभी युक्तियों के सफल होने का कारण यह है कि इनके पीछे पुरुषों के मस्तिष्क का अध्ययन किया गया है। महिलाएं ये चीजें अपनी इच्छा से नहीं करतीं, बल्कि इसलिए करती हैं क्योंकि वे समझती हैं कि पुरुष ऐसा चाहते हैं।

एक भिखारी एक संभ्रांत महिला के पास पहुँचा। वह सड़क पर खरीदारी कर रही थी। भिखारी ने कहा, "मैंने पिछले चार दिनों से कुछ नहीं खाया है।" महिला ने उसकी ओर देखा और कहा, "अगर तुम मुझे अपनी इच्छाशक्ति दे दो तो बेहतर होगा।"

कॉस्मेटिक सर्जन और सौंदर्य उद्योग महिलाओं की युवा, स्वस्थ और सुंदर दिखने की इच्छा को लक्षित करते हैं। चेहरे पर पाउडर लगाने से चेहरा जवां और त्वचा चिकनी दिखती है, और फेसलिफ्ट से भी आप युवा दिखती हैं। लिपस्टिक और कोलेजन इंजेक्शन से होंठ अधिक आकर्षक लगते हैं, और लाल रंग से होंठों में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे महिलाओं की कामेच्छा बढ़ती है। मस्कारा लगाने से आंखें लंबी और चौड़ी दिखती हैं, जो पुरुषों को आकर्षित करती हैं। शैम्पू और कंडीशनर महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य का संकेत देते हैं। महिलाएं अपने गालों पर ब्लश लगाती हैं क्योंकि वे

पुरुषों को आकर्षित करती हैं। महिलाएं पुश-अप ब्रा और ब्रेस्ट इम्प्लांट पहनती हैं क्योंकि पुरुष उन्हें छुपी निगाहों से देखते हैं। मल्लिनाथी कहती हैं कि ये सब करने वाली महिलाएं, "हम ये इसलिए करती हैं क्योंकि इससे हमें अच्छा महसूस होता है।" उनका मानना है कि पुरुष तभी अच्छा महसूस करते हैं जब वे महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं। महिलाओं की पत्रिकाओं में युवा, आकर्षक महिलाओं की तस्वीरें छपती हैं। पुरुषों की पत्रिकाओं में भी सेक्सी कपड़ों में सजी, कामुक हाव-भाव करती और रोमांस की चाहत रखती युवा महिलाओं की तस्वीरें छपती हैं। पुरुषों की पत्रिकाओं में किसी पुरुष की तस्वीर तभी छपती है जब कहानी किसी पुरुष और उसकी बहादुरी के बारे में हो।

2. वफादारी सबसे महत्वपूर्ण चीज है -

डॉ. डेविड बस ने 22 संस्कृतियों में आकर्षण बढ़ाने की 130 रणनीतियों की पहचान की है। यहाँ पुरुषों द्वारा महिलाओं से चाही जाने वाली शीर्ष 3 बातें दी गई हैं:

१.विश्वास

2. अन्य पुरुषों के साथ प्रेम संबंध रखना पूर्णतः वर्जित है।

३.त्याग, श्रद्धा

पितृसत्तात्मक संस्कृतियों के संस्थापकों के रूप में, पुरुषों ने उपरोक्त को 93% महत्वपूर्ण बताया। प्राचीन काल में, पुरुषों को इस बात का कोई प्रमाण नहीं होता था कि बच्चा उनका है, लेकिन वे अपनी पत्नियों को अलग कमरे में रखते थे, उन पर कई पाबंदियाँ लगाते थे, और इसलिए वे आश्वस्त रहते थे। 21वीं सदी में पुरुषों के लिए उपरोक्त तीन गुण अधिक महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि आज की महिलाएं एक ऐसे पुरुष को चाहती हैं जो एकपत्नीत्व का पालन करता हो। इसका अर्थ है कि वह अपने पूरे जीवन में केवल एक ही महिला को चुन सकता है जिससे वह अपने वंश को आगे बढ़ा सके, इसलिए वह अपने पितृत्व के बारे में भी निश्चितता चाहता है।

हम जानते हैं कि पितृत्व सिद्ध करने के लिए डीएनए परीक्षण शुरू होने के बाद से, उदाहरण के लिए, इंग्लैंड में हर 11 बच्चों में से केवल एक ही बच्चा विवाह के बाहर पैदा होता है, जिसका अर्थ है कि महिलाओं के पास एक बहुत शक्तिशाली हथियार है। महिलाएं इसका उपयोग दीर्घकालिक मित्रता बनाने के लिए कर सकती हैं। जब किसी पुरुष की सहज प्रेम प्रवृत्ति या अल्पकालिक संबंधों की बात आती है, तो ऐसी महिला, जिसका चरित्र इतना सरल हो, उसके लिए अधिक महत्वपूर्ण होती है।

पिछले एक हजार वर्षों में, पुरुषों ने चरित्रहीन महिलाओं को पुकारने के लिए कम से कम 100 नाम ईजाद किए हैं, ऐसे शब्द जो उनके हीन अर्थ को दर्शाते हैं। चरित्रहीन पुरुषों के लिए भी ऐसे ही कई नाम हैं, लेकिन वे अहंकार या ईर्ष्या के कारण चुने जाते हैं।

महिलाओं के लिए वेश्याएं, बाजार की लड़कियां, वेश्याएं, वेश्याएं, वेश्याएं, नाइट क्वीन आदि नाम हैं, जबकि पुरुषों के लिए प्लेबॉय, गे, रूस्टर, माचो मैन, जिगोलो, वुमनाइजर, स्टड आदि नाम हैं, लेकिन पुरुषों के लिए ये नाम पुरुषों की दुनिया में सम्मानजनक हैं, जबकि महिलाओं के लिए ये नाम महिलाओं और पुरुषों दोनों की दुनिया में घृणित हैं।

जो महिलाएं वफादार रहना चाहती हैं, उन्हें निम्नलिखित तीन काम करने चाहिए।

1. अपने पिछले जीवन के पुरुषों के बारे में नकारात्मक बातें न करें।
2. किसी अन्य पुरुष के साथ यौन संबंध न बनाएं।
3. रिश्ते की शुरुआत में ही यौन संबंध बनाने की जल्दी न करें। पहले देखें कि क्या पुरुष आप पर समय और पैसा खर्च करने को तैयार है।

3. आसानी से पराजित न हों -

अगर आप दिखावा कर सकें कि आप बहुत शर्मीली, संकोची और इस खेल में नई हैं, तो इसका दीर्घकालिक संबंध चाहने वाले पुरुष पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ेगा। शर्म पुरुषों के मन में इस तरह बैठ जाती है कि वे सोचते हैं कि जो महिला आसानी से उपलब्ध नहीं होती, वह निश्चित रूप से वफादार होगी, लेकिन जब कोई महिला आसानी से उपलब्ध होती है, तो उन्हें संदेह होता है कि कहीं दूसरे भी उसे उनकी तरह हासिल न कर लें, और फिर उन्हें अपने पिता होने पर भी संदेह होने लगता है। इसलिए पुरुषों के सामने आसानी से न झुकना ही सबसे अच्छी रणनीति है - जिससे पुरुष के दो प्राचीन लक्ष्य पूरे होते हैं। एक है वफादारी और दूसरा है यह निश्चितता कि उसके बच्चे उसके ही हैं।

सभी पुरुष और महिलाएं दूसरों के चरित्र के बारे में गपशप करना पसंद करते हैं और इसी मकसद से प्रेरित होकर कई टीवी चैनल टॉक शो, सच का सम्मान आदि प्रसारित करते हैं। पुरुषों और महिलाओं के बीच संबंधों से जुड़ी इन सनसनीखेज खबरों के कारण एक शांत जीवन में थोड़ी उथल-पुथल मच जाती है। कुछ पुरुषों को महिलाओं का यह संकोच पसंद नहीं आता, क्योंकि तब उन्हें पाने के लिए बहुत सारा पैसा,

समय और ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है। जो महिला यौन संबंध के लिए तैयार नहीं होती, उसे प्राथमिकता दी जाती है, क्योंकि पुरुष उसके प्रति आश्वस्त महसूस करता है और दीर्घकालिक मित्रता के लिए तैयार रहता है। पुरुष किसी ऐसी महिला को क्षणिक सुख के लिए देखता है जिससे वह घनिष्ठ रूप से परिचित हो।

'क्या मैं ही वो पहला आदमी हूँ जिसने तुमसे प्यार किया है?' उसने पूछा।
'कौन जानता है, लेकिन तुम्हारा चेहरा जाना-पहचाना सा लगता है।'

4. अपने शरीर का प्रदर्शन न करें -

वैज्ञानिकों नॉक्स, हील और गार्डनर ने पुरुषों और महिलाओं को विपरीत लिंग की नग्न, अर्ध-नग्न और सजे-धजे कपड़ों वाली तस्वीरें दिखाईं। कई पुरुषों ने शरीर का अधिक प्रदर्शन करने वाली महिला के साथ छेड़छाड़ करने की अधिक संभावना दिखाई, लेकिन दीर्घकालिक संबंध के लिए उन्होंने उसे अस्वीकार कर दिया। पुरुषों ने अल्पकालिक संबंधों के लिए खुले कपड़े पहनने वाली महिलाओं को पसंद किया, लेकिन विवाह के लिए उन्हें अस्वीकार कर दिया।

महिलाएं अल्पकालिक मित्रता के लिए कम कपड़े पहने पुरुषों को पसंद करती थीं, लेकिन विवाह साथी के रूप में वे सुसंगठित पुरुषों को प्राथमिकता देती थीं। महिला के कपड़ों का गला जितना नीचे होता था और उसके स्तन जितने अधिक खुले होते थे, पुरुषों की उसमें रुचि उतनी ही कम होती जाती थी, और वे उसे भूल भी जाते थे।

महिलाओं को इससे यह सीख लेनी चाहिए कि अपने शरीर को ढक कर रखना, उसे न दिखाने की तुलना में अधिक अनुकूल होगा; विशेष रूप से अपने जननांगों को न दिखाना।

5. आप बेवकूफ, असहाय और समझदार होने का नाटक करते हैं -

डॉ. बस ने पाया कि ये 3 तरीके अल्पकालिक मित्रता के लिए पुरुषों को आकर्षित करने में उपयोगी हैं (48%), लेकिन दीर्घकालिक मित्रता के लिए नहीं (23%)। अंततः, मूर्ख या असहाय होने का दिखावा करना या हमेशा गलत पक्ष लेना किसी महिला के व्यक्तित्व के लिए अच्छा नहीं है; इस तरह वह जीवन भर उसका फायदा उठाएगा।

महिलाएं अपनी प्रतिस्पर्धियों की आलोचना कैसे करती हैं?

जब कोई महिला अपने प्रतिद्वंदी को पसंदीदा उम्मीदवारों की सूची से बाहर करना चाहती है, तो वह उसकी सुंदरता और स्वास्थ्य की आलोचना करना शुरू कर देती है।

वह कहती है, 'उसने ब्रेस्ट इम्प्लांट करवाए हैं', 'उसने फेसलिफ्ट करवाया है', 'उसे यौन रोग है', 'वह किसी के भी साथ सोती है', ये सभी बातें किसी भी पुरुष को निराश कर देंगी, क्योंकि उसकी प्राथमिकता स्वास्थ्य, यौवन और वफादारी होती है। वह उसे कभी नहीं बताएगी कि उसकी प्रतिद्वंदी को उसकी योग्यता के आधार पर नौकरी नहीं मिली या उसका अपना घर नहीं है। कभी-कभी वह प्रतिद्वंदी की उम्र के बारे में भी झूठ बोलती है। वह प्रतिद्वंदी के बॉयफ्रेंड के बारे में झूठ बोलती है और उसे बताती है कि उसने सुंदरता का भ्रम पैदा करने के लिए प्लास्टिक सर्जरी करवाई है।

इसका कारण यह है कि पुरुषों को महिलाओं का रूप-रंग बेहद अनाकर्षक लगता है, इसलिए महिलाएं अपनी सुंदरता बढ़ाने के लिए हर संभव प्रयास करती हैं! इतना ही नहीं, वे अपनी प्रतिद्वंद्वियों के बारे में अफवाहें भी फैलाती हैं। वे 'वह मोटी है, बदसूरत है, भद्दी है, अनाकर्षक है', 'क्या तुमने उसे बिना मेकअप के देखा है?' या 'उसके स्तन नकली हैं, उसके होंठ रंगे हुए हैं' आदि कहकर हीन भावना पैदा करती हैं। आप कभी किसी महिला को यह कहते नहीं सुनेंगे कि मेरी प्रतिद्वंद्वी में कोई महत्वाकांक्षा नहीं है या उसके पास अपनी कार नहीं है।' दूसरी महिला के चरित्र पर कलंक लगाकर ऐसी महिलाओं का काम पूरा हो जाता है, क्योंकि तब कोई पुरुष ऐसी महिला के साथ दीर्घकालिक मित्रता के बारे में नहीं सोचता, लेकिन अगर आप उस महिला को वेश्या भी कह दें, तो पुरुष तुरंत उसके साथ आसान प्रेम संबंध बनाने का सपना देखने लगता है।

अगर आप किसी पुरुष के साथ सुखी जीवन बिताना चाहती हैं, तो उसे जितना हो सके समझने की कोशिश करें, भले ही आप उससे थोड़ा ही प्यार करती हों। वहीं, अगर आप किसी महिला के साथ सुखी जीवन बिताना चाहती हैं, तो उससे खूब प्यार करें, लेकिन उसे समझने की बिल्कुल भी कोशिश न करें।

विपरीत लिंग के लोगों के प्रति आकर्षण बढ़ाना आसान है।

पुरुषों को महिलाओं के प्रति संवेदनशील और सहायक होना चाहिए। प्यार भरे कुछ शब्द और थोड़ी सी प्रतिबद्धता उनके लिए बड़े और महंगे उपहारों से कहीं अधिक मूल्यवान होती है।

महिलाओं को ईमानदारी पर जोर देना चाहिए, शरीर का प्रदर्शन करने से बचना चाहिए और अपने व्यक्तित्व को निखारने पर ध्यान देना चाहिए। तभी पुरुष उन्हें

प्राथमिकता देंगे।

*पुरुष और महिलाएं दोनों ही अपने प्रतिस्पर्धियों की जमकर आलोचना करते हैं और अपनी प्राथमिकता को '0' (शून्य) तक कम करने की कोशिश करते हैं; पुरुष दूसरे पुरुषों के संसाधनों की आलोचना करते हैं जबकि महिलाएं दूसरी महिलाओं को लुभाने के लिए उनकी सुंदरता पर टिप्पणी करती हैं।

अध्याय 11

सहअस्तित्व का एक उज्ज्वल भविष्य...

"थेराड्या, मुझे वो हेयर ड्रायर दो।"

हम चाहे कितनी भी उम्र के हो जाएं, जब हमें प्यार होता है, तो हम युवा लड़के-लड़कियों की तरह व्यवहार करते हैं। महिला एक बार फिर प्यार के रोमांच और उत्साह का अनुभव करना चाहती है। वह प्यार में रहना चाहती है और एक स्वतंत्र, आत्मनिर्भर और चिंतामुक्त जीवन जीना चाहती है। वह एक ऐसे पुरुष को चाहती है जो उसे यह सब करने दे, और उसका सपना ऐसे ही पुरुष को पाना है। यह नया पुरुष भी वही चाहता है जो अन्य पुरुष चाहते हैं - सराहना, सम्मान और समझ, और अपनी साथी की वफादारी। और अगर वह आर्थिक रूप से संपन्न है और उसके पास नौकरी नहीं है, तो वह चाहता है कि वह घर पर ही रहे।

नारीवादी आंदोलनों का हमेशा से यही मानना रहा है कि हज़ारों वर्षों से, विश्वभर में पुरुषों ने महिलाओं का आर्थिक शोषण किया है और उन्हें गर्भवती करके उन पर नियंत्रण रखा है, जिससे वे शक्तिहीन और गरीब बनी रहीं। अगर आप इतिहास का अध्ययन करें, तो यह बात सच लगती है; लेकिन यह पहली नज़र में या सतही तौर पर ही सच है! लेकिन अगर आप मानव जाति का गहराई से अध्ययन करें, तो एक महत्वपूर्ण प्रश्न उठता है कि पुरुष धन, प्रतिष्ठा और शक्ति के प्रति इतने आसक्त क्यों हो गए? इसका उत्तर यह होगा कि महिलाओं को इस प्रकार बनाया गया है कि वे अपने बच्चों के पालन-पोषण, पोषण और सुरक्षा के लिए पुरुषों की तलाश करती हैं; और यह बात पुरुषों के मन में गहराई से बैठी हुई है, यही कारण है कि वे जीवन भर प्रतिष्ठा, शक्ति और संसाधनों को प्राप्त करने और महिलाओं की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए प्रयासरत रहते हैं। पुरुष हर जगह बेहतर नौकरियों, अधिक प्रतिष्ठा और उच्च वेतन पाने के लिए अपनी सेहत को जोखिम में डालकर, इधर-उधर ठोकरें खाकर और अन्य पुरुषों के साथ शारीरिक और मानसिक रूप से संघर्ष करके क्यों प्रयास करते हैं? ऐसा इसलिए है क्योंकि वे जानते हैं कि यदि वे संसाधनों और प्रतिष्ठा के मामले में अन्य पुरुषों से बेहतर हैं, तो वे बेहतर महिलाओं को आकर्षित करेंगे। यदि पुरुषों को साथी के रूप में महिलाओं की आवश्यकता न होती, तो उन्हें इतनी जल्दी संसाधन जमा करने की आवश्यकता नहीं होती। पुरुषों का जीवन कम तनावपूर्ण होता। वे मछली पकड़ने जाते, बीयर पीते, खूब सोते और जब चाहें तब पादते।

आजकल हर जगह महिलाएं धनी पुरुषों की तलाश करती हैं या ऐसे पुरुष को चुनती हैं जिनमें बहुत पैसा कमाने की क्षमता हो। महिलाएं गरीब या महत्वाकांक्षाहीन पुरुष को नकार देती हैं। कुछ लोग किसी जोड़े को देखकर तुरंत बता सकते हैं कि उनमें से कौन आर्थिक रूप से महत्वाकांक्षी है और कौन पीछे रह जाएगा, लेकिन ऐसे जोड़े बहुत कम देखने को मिलते हैं।

शादी करने वाले पुरुष अविवाहित पुरुषों की तुलना में अधिक कमाते हैं।

कुछ नारीवादी दावा करती हैं कि पुरुषों का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को दबाना है! लेकिन सच्चाई यह है कि पुरुष शक्ति, प्रतिष्ठा और धन के लिए आपस में लड़ते हैं, महिलाओं से नहीं! और इस लड़ाई का उद्देश्य क्या है? सिवाय उस स्त्री को पाने के जिसे वे चाहते हैं? धन की इस होड़ में पुरुष यह मापते हैं कि वे महिलाओं को कितना महत्व देते हैं, और महिलाएं देखती हैं कि वे किसे प्राथमिकता देते हैं! इस वजह से

उन्हें जो तनावपूर्ण जीवन जीना पड़ता है, उनकी मृत्यु उनकी हमउम्र महिलाओं की तुलना में 7 साल पहले हो जाती है। इतना ही नहीं, कई पुरुष प्रेम के खेल में दूसरे पुरुषों की हत्या तक कर देते हैं। कल्पना कीजिए अगर पुरुषों का दृष्टिकोण महिलाओं जैसा होता और सामाजिक जीवन में प्रेम और रिश्तों को लेकर उनकी राय भी महिलाओं जैसी होती, अगर पुरुष कहते, 'अरे, तुम क्या कर रही हो? तुम मुझसे ज्यादा समय अपने दोस्तों से फोन पर बात करने में बिताती हो, तुम मुझसे बिल्कुल भी प्यार नहीं करती!' या, 'तुम मुझे कभी साड़ी खरीदने नहीं ले जाती! तुम मुझे सिर्फ संगीत सुनने ले जाती हो; क्या तुम मुझे सिर्फ रोमांस के लिए चाहती हो?'

दुर्भाग्यवश, मनुष्य को उसकी प्राकृतिक आवश्यकताओं के लिए बहुत बदनाम किया गया है; लेकिन स्त्रियों को, उनकी अत्यधिक वाचालता के बावजूद, 'अद्भुत संचारक' कहकर सराहा जाता है। यदि सभी बातें समान हों, तो मनुष्य के प्रजनन के महान कार्य को 'अद्भुत सृष्टिकर्ता' कहा जाना चाहिए।

इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि 76% पुरुष यह स्वीकार करते हैं कि वे महिलाओं को 'यौन वस्तु' के रूप में देखते हैं, लेकिन ऐसा केवल इसलिए है क्योंकि वे अपनी पत्नियों द्वारा यौन शोषण के लिए आलोचना किए जाने से डरते हैं; या फिर इसलिए कि वे बहुत चालाक हैं। विवाहित लोगों की संख्या अब घटने लगी है।

क्या विवाह संस्था ध्वस्त हो गई है?

यदि आप विवाहित हैं, तो आप धीरे-धीरे एक असाधारण स्थिति में आ जाएँगे। पश्चिमी देशों में विवाहित जोड़ों की संख्या में कमी आई है। अमेरिकी जनगणना के अनुसार प्रकाशित अमेरिकी समुदाय रिपोर्ट के मुताबिक, 11.12 मिलियन जोड़ों में से 49.7% या 55.2 मिलियन जोड़े बच्चों के साथ या बिना बच्चों के साथ रहते हैं। पिछले कुछ दशकों से यह अनुपात घट रहा है। 1930 में, 84% जोड़े विवाहित थे, लेकिन 1990 तक विवाहित जोड़ों का अनुपात घटकर 56% हो गया था। इस रिपोर्ट के अनुसार, प्रश्नावली में साथ रहने वाले जोड़ों और जीवनसाथी के लिए अलग-अलग कॉलम थे।

इंग्लैंड में, 2008 में, कानूनी रूप से विवाहित जोड़ों की तुलना में विवाह से बाहर साथ रहने वाले जोड़ों की संख्या अधिक थी। 1998 और 2007 के बीच वयस्क विवाह दर में 8% की गिरावट आई। 1979 में किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, 18 से 49 वर्ष की आयु की 75% महिलाएं विवाहित थीं। 2007 में यह संख्या आधी से भी कम

थी। 2007 में अविवाहित महिलाओं की संख्या 1979 की तुलना में तीन गुना कम थी। 2006 में, इंग्लैंड और वेल्स में केवल 236,980 विवाह पंजीकृत हुए। यह 1895 के बाद से सबसे कम संख्या है। आजकल, अधिक से अधिक वयस्क पुरुष और महिलाएं अकेले रहना या विवाह किए बिना किसी साथी के साथ रहना पसंद करते हैं, जो विवाह संस्था के लिए एक बड़ी चुनौती है।

कई कारणों से जोड़े साथ रहने का फैसला करते हैं, लेकिन किफायती घर ढूंढना एक मुश्किल काम हो सकता है। रोमांस के अलावा, व्यवसाय भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि साथ रहने से खर्च कम हो जाता है। कई जोड़े यह भी कहते हैं कि साथ रहना रिश्ते की परीक्षा होती है।

भविष्य में क्या होगा, यह हम नहीं जानते, लेकिन चाहे कुछ भी हो जाए, प्यार करना और प्यार पाना मानव जाति के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। कैलिफोर्निया में, कुछ वैज्ञानिकों ने 700 पुरुषों और महिलाओं पर 9 वर्षों तक प्रयोग किए। उन्होंने पाया कि जो पुरुष और महिलाएं अपने मित्रों, रिश्तेदारों, प्रियजनों, समाज और जीवनसाथी के साथ संबंध नहीं रखते थे, उनकी मृत्यु जल्दी हो गई। स्वीडन में भी ऐसा ही एक प्रयोग किया गया। उन्होंने 17,000 पुरुषों और महिलाओं पर 6 वर्षों तक प्रयोग किए। फिर वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि भले ही उन पुरुषों और महिलाओं की जाति, लिंग और व्यायाम की आदतें अलग-अलग थीं, लेकिन अकेले रहने वाले पुरुषों और महिलाओं की मृत्यु चार गुना जल्दी हुई।

क्या आज के युवा अधिक जानकार हैं?

इंग्लैंड की एक रिपोर्ट के अनुसार, सोलह वर्ष के 80% किशोर तनाव या शराब के सेवन के दौरान अपनी कौमार्यता खो देते हैं, और उनमें से आधे असुरक्षित यौन संबंध बनाते हैं। 3,000 स्कूली बच्चों के एक सर्वेक्षण से पता चलता है कि 15 से 18 वर्ष की आयु के 39% लड़कों ने अपने दोस्तों की इच्छा के विरुद्ध यौन संबंध बनाए हैं। 10 में से तीन लड़के नकारात्मक कारणों से अपनी कौमार्यता खो देते हैं। उदाहरण के लिए, अपने दोस्तों को खुश करने के लिए। यह भी कहा जा सकता है कि 51% लड़कियों और 37% लड़कों ने असुरक्षित यौन संबंध बनाए हैं; जबकि 58% लड़कियां बिना कंडोम के साथ सोई हैं। यह आँकड़ा सोलह वर्ष के लड़कों और लड़कियों की घोर अज्ञानता को दर्शाता है।

तलाकशुदा माता-पिता के बच्चे भी जीवनसाथी चुनने में अपने माता-पिता का

अनुकरण करते हैं। माता-पिता के अलग होने के बाद ही उन्हें यह समझ आता है कि जीवन भर एक ही साथी पर निर्भर रहना गलत है। वे बहुत जल्दी परिपक्व हो जाते हैं। ऐसे माता-पिता की बेटियाँ जल्दी ही मासिक धर्म शुरू कर देती हैं और लड़के-लड़कियाँ किशोरावस्था में ही प्रेम का आनंद अनुभव कर लेते हैं। अविवाहित दंपतियों के बच्चों में यह दर कम देखने को मिलती है।

"क्या आपको नहीं लगता कि आप कुछ ज्यादा ही सावधानी बरत रहे हैं?"

इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए, आज के युवा कुछ चीजों के बारे में अपने माता-पिता से अधिक जानते होंगे, यानी वे उनसे अधिक ज्ञानी होंगे, लेकिन फिर भी वे गैरजिम्मेदार हैं और बिना किसी कारण के गर्भावस्था, एड्स और यौन संचारित रोगों जैसी बीमारियों को न्योता देते हैं।

नए सिरे से शुरुआत के दिनों में प्यार आशाजनक क्यों लगता है?

पीढ़ियों से हमारे दिमाग में यह बात बैठी हुई है कि हम ऐसे साथी की ओर आकर्षित होते हैं जो स्वस्थ बच्चे पैदा कर सके। जानवरों में भी यही बात लागू होती है, इसीलिए कभी-कभी आप अपनी प्राथमिकता सूची के बजाय किसी और की ओर आकर्षित हो जाते हैं। किसी से अच्छा बच्चा होना यह गारंटी नहीं देता कि आप उस व्यक्ति के साथ अपना पूरा जीवन खुशी से बिताएंगे। पुरुष अक्सर 'तुम्हारे जैसी कोई और नहीं!', 'मैंने

तुम्हारे लिए जो महसूस किया है, वैसा किसी और स्त्री के साथ कभी नहीं किया' और 'हमारा साथ हमेशा के लिए तय है' जैसे घिसे-पिटे वाक्य बोलते हैं। महिलाओं के लिए यह समझना ज़रूरी है कि रिश्ते की शुरुआत में जब कोई पुरुष किसी स्त्री से ये बातें कहता है, तो उसके शरीर में बनने वाले रसायन उसे ऐसा कहने पर मजबूर करते हैं क्योंकि वह यौन संबंध बनाने के लिए उत्साहित होता है! लेकिन साथ ही, स्त्री के दिमाग में बनने वाले रसायन उसे उस पर भरोसा करने के लिए मजबूर करते हैं और उसका 'झूठ पकड़ने वाला यंत्र' भी काम नहीं कर रहा होता। कोई बात नहीं। प्यार का एहसास अद्भुत होता है। इसका आनंद लें! लेकिन याद रखें, इन सब बातों को भावनात्मक रूप से ज़्यादा गंभीरता से न लें, क्योंकि उस समय किए गए वादे निभाए नहीं जा सकते। जब तक पुरुष यह तय नहीं कर लेता कि यह रिश्ता जीवन भर का है, तब तक महिला शिकार और पुरुष शिकारी ही रहेगी! ज़्यादातर पुरुष थोड़े समय के लिए ही रिश्ते बनाते हैं। एक पुरुष को अपनी बुनियादी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए एक महिला की ज़रूरत होती है, और जब उसके दिमाग में रासायनिक परिवर्तन रुक जाते हैं, तो वह रिश्ता खत्म कर देता है और किसी और की तलाश शुरू कर देता है।

बेशक हम अलग हैं...

अब हमारे पास ऐसे अनेक प्रमाण एकत्रित हो चुके हैं जो दर्शाते हैं कि पुरुषों और महिलाओं की सोच और व्यवहार कितने भिन्न होते हैं। यहाँ कुछ ऐसी बातें दी गई हैं जो उनके व्यवहार में अंतर को उजागर करती हैं...

एक महिला स्नान कैसे करती है?

1. वह अपने कपड़े उतारती है और उन्हें कपड़े धोने की अलमारी के खानों में बड़े करीने से लगाती है, उन्हें अलग-अलग खानों में वर्गीकृत करती है जैसे हल्के रंग के, गहरे रंग के और सफेद।
2. फिर वह एक लंबा ड्रेसिंग गाउन पहनती है और बाथरूम की ओर चलती है। अगर उसका पति उसे रास्ते में देख लेता है, तो वह दोबारा गाउन पहनती है और तुरंत बाथरूम में चली जाती है।
3. वह आईने में अपने शरीर को देखती है और अपने पेट को थोड़ा अंदर खींचती है।
4. अपने मोटापे को लेकर खुद से शिकायत करना।
5. शॉवर चालू करता है।

6. प्यूमिस स्टोन, स्क्रबर और लूफा का उपयोग करके साबुन से चेहरे और शरीर को साफ करता है।
7.83 विटामिन युक्त खीरा और नाशपाती शैम्पू बालों को साफ करता है।
8. विटामिन से भरपूर खीरा और नाशपाती शैम्पू से बालों को एक बार फिर से साफ करें।
9. अब खीरे और नाशपाती से बना कंडीशनर लगाएं जिसमें प्राकृतिक संतरे का तेल मिला हो। कंडीशनर को बालों पर 15 मिनट के लिए छोड़ दें।
10. अब चेहरे पर सेब का स्क्रब लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें।
11. अब जिंजर नट और जाफा बॉडी वॉश से पूरे शरीर को धो लें।
12. अब अपने बालों को धोएं और कंडीशनर को हटाने के लिए लगभग 15 मिनट तक उन्हें हिलाएं।
13. बगल और पैरों के बाल हटाता है। वैक्सिंग भी करता है।
14. अगर उसका पति अचानक टॉयलेट फ्लश खुला छोड़ देता है, तो वह जोर से चिल्लाती है क्योंकि शॉवर का पानी खत्म हो गया है।
१५.शॉवर बंद करते.
16. गीले शॉवर के नल को पोंछकर सुखाता है।
17. यह बाथरूम में होने वाली सारी गंदगी को रोकता है।
18. शॉवर से बाहर निकलना।
19. शरीर को तौलिये से पोंछता है।
20. दूसरे तौलिये से बालों को बांधती है।
21. पूरा शरीर एक बार फिर से जांच करता है।
22. चांसा ड्रेसिंग गाउन और सिर पर तौलिया पहने हुए बेडरूम में लौटती है; जब उसका पति आता है, तो वह फिर से गाउन पहन लेती है और फिर कपड़े पहनने में एक घंटा बिताती है।

पुरुष स्नान कैसे करते हैं?

1. वह बिस्तर के किनारे बैठता है, अपने कपड़े उतारता है और उन्हें वहीं ढेर कर देता है।
2. वह बिना कुछ पहने बाथरूम जाता है; अगर उसे सड़क पर अपनी पत्नी दिख जाती है, तो वह विजयी मुस्कान बिखेरता है।

3. मुझे दर्पण में अपनी छवि देखकर खुशी होती है।
4. शॉवर से बाहर निकलता है।
5. मैं कपड़े धोने के बारे में सोचता भी नहीं हूँ।
6. चेहरा धोता है।
७.बगला धुतो.
8. जोर से छींकता है।
9. वह शावर के पानी में जोर से पादता है।
10. गुप्तांगों को धोता है।
11. साबुन बालों को सुरक्षित रखता है।
12. शैम्पू का इस्तेमाल करता है, कंडीशनर का नहीं।
13. शैम्पू को धो देता है।
14. पर्दे के माध्यम से फिर से दर्पण में झाँकता है।
15. शॉवर के पानी में पेशाब करता है।
16. वह बाल झटकते हुए शॉवर से बाहर आता है। वह बाथरूम के बाहर तक फैले पानी को अनदेखा करता है।
17. शरीर के आधे हिस्से को पोंछता है।
18. मैं आईने में देखता हूँ और अपनी सुडौल मांसपेशियों की प्रशंसा करता हूँ।
19. शावर का पर्दा खुला रखता है। पंखा और लाइट चालू रखता है। बाथरूम के बाहर बिछी चटाई को गीला रखता है।
20. वह तौलिए में लिपटा हुआ बेडरूम में आता है, अपनी पत्नी को देखता है और चिल्लाता है, "हाय बेबी।"
21. मैंने अपने बिस्तर पर एक गीला तौलिया रखा और कल के कपड़े फिर से पहन लिए।

क्या विपरीत स्वभाव वाले लोग सचमुच एक दूसरे को आकर्षित करते हैं?

पुरानी कहावत 'विपरीत स्वभाव वाले लोग एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं' अब गलत साबित होती दिख रही है। पुरुषों और महिलाओं के बीच तलाक इस बात का प्रमाण हैं। मान लीजिए कि एक जोड़े में महिला को साफ-सफाई पसंद है, लेकिन पुरुष अपने कपड़े इधर-उधर बिखेरता है? मान लीजिए कि पुरुष को फुटबॉल में बहुत

रुचि है और महिला को यह उबाऊ लगता है? मान लीजिए कि महिला को आर्ट गैलरी जाना पसंद है, लेकिन पुरुष को डिस्को जाना पसंद है? मान लीजिए कि पुरुष शराब को बिल्कुल भी हाथ नहीं लगाना चाहता, लेकिन महिला को शराब पसंद है? हम इसी विपरीत स्वभाव की बात कर रहे हैं। इस विषय पर किए गए सभी अध्ययनों से पता चलता है कि जोड़ों का व्यवहार, दृष्टिकोण और दीर्घकालिक संबंध स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि हालांकि शुरुआत में विपरीत स्वभाव वाले लोग एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं, लेकिन समय के साथ वे तनाव और दरार पैदा कर सकते हैं। ऐसे मतभेदों वाले जोड़े अंततः तलाक में परिणत होते हैं।

हमारा यह कहना नहीं है कि सभी जोड़े - चाहे उनके व्यक्तित्व अलग हों या वैचारिक मतभेद हों - तलाक ले लेते हैं, लेकिन ऐसा होता जरूर है, कम से कम कुछ हद तक। हालांकि, जो जोड़े तलाक नहीं लेते, उनमें भी लगातार झगड़े और बहस होती रहती है, जिसके कारण दोनों ही आगे नहीं बढ़ पाते और अपने लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाते। जब जोड़ों के लक्ष्य अलग-अलग होते हैं, तो वे अपना कीमती समय एक-दूसरे को विपरीत दिशाओं में खींचने में व्यर्थ ही बर्बाद करते हैं। डेविड बस ने अवलोकन करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला कि जो जोड़े एक ही जाति, धर्म, नस्ल, मूल्यों और सामाजिक एवं नैतिक विचारों वाले होते हैं, जिनके राजनीतिक विचार भी एक जैसे होते हैं, वे लंबे समय तक सफलतापूर्वक अपने रिश्ते को खुशी-खुशी निभा सकते हैं। वे तलाक या अलगाव का सामना नहीं करते।

तो सीधी सी बात है, अगर आप अपने जीवनसाथी के साथ लंबे समय तक सफल जीवन बिताना चाहते हैं, तो ऐसे साथी का चुनाव करें जिसके विचार और मूल्य आपसे मिलते-जुलते हों। दूसरे शब्दों में, ऐसा साथी ढूंढें जो आपके जैसा हो, जो आपके मूल्यों और मान्यताओं को साझा करता हो।

दुनिया का सबसे बुरा प्रेमी

तो दुनिया में सबसे अच्छे प्रेमी कौन हैं और सबसे बुरे प्रेमी कौन हैं? 2005 में, बायर हेल्थकेयर ने एक रिपोर्ट जारी की। इसका नाम था 'सेक्स एंड द मॉडर्न वुमन' – जिसमें 16 देशों की 40 वर्ष से अधिक उम्र की 12065 महिलाओं से उनके पुरुषों से मिलने वाली संतुष्टि के बारे में पूछा गया था। इन देशों में ब्राजील, फ्रांस, जर्मनी, इटली, मैक्सिको, पोलैंड, सऊदी अरब, दक्षिण अफ्रीका, स्पेन, तुर्की, इंग्लैंड, ऑस्ट्रेलिया और वेनेजुएला शामिल हैं। कुछ लोगों ने शायद अनुमान लगाया होगा कि

दुनिया में सबसे अधिक संतुष्टिदायक कामकाजी जीवन वाली महिलाएं कौन हैं? बेशक, सऊदी अरब की महिलाएं! इसके बाद मैक्सिकन, फिर स्पेनिश, फिर इटालियन और फिर वेनेजुएला की महिलाएं आती हैं। सऊदी अरब की महिलाओं का जीवन पूर्ण और संतुष्ट है (92%) और उनमें से 64% बेहद संतुष्ट हैं। लगभग सभी सऊदी अरब की महिलाएं मानती हैं कि उनके पुरुषों का कामकाजी जीवन से संतुष्ट होना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। तुर्की की महिलाएं अपने कामकाजी जीवन से सबसे अधिक असंतुष्ट हैं।

सऊदी अरब की महिलाएं विश्व स्तर पर अपने करियर से सबसे अधिक संतुष्ट हैं।

अध्ययन में सलाहकार डॉ. जॉन डीन कहते हैं कि सऊदी अरब और अन्य अरब समाजों में यौन संबंध बहुत महत्वपूर्ण हैं। उनका मानना है कि यह ईश्वर का दिया हुआ उपहार है और इसका आनंद लेना चाहिए। मुस्लिम जगत में, यौन संबंध आमतौर पर विवाहित जोड़ों के लिए ही होते हैं। कुरान कहता है कि पुरुषों को अपनी पत्नियों का सम्मान करना चाहिए और उनकी जरूरतों को पूरा करना चाहिए, साथ ही उनके साथ समय बिताना भी महत्वपूर्ण है। कुरान कहता है, 'अपनी पत्नियों को फरिश्तों की तरह समझो। ऊंट को अपने सामने झुकने मत दो और उस पर बैठ जाओ।' एक और सुझाव यह है कि जिस प्रकार महिलाओं के कुछ कर्तव्य होते हैं, उसी प्रकार उनके कुछ अधिकार भी होते हैं! सऊदी अरब की महिलाएं भी यौन संबंध के महत्व को समझती हैं। वे न केवल स्वयं यौन संबंध का आनंद लेती हैं, बल्कि वे अपने पुरुषों को भी इसका आनंद दिलाने के लिए हमेशा तत्पर रहती हैं।

अन्य देशों में रोमांस के प्रति महिलाओं का दृष्टिकोण

जिन महिलाओं ने अपने जीवन से संतुष्टि व्यक्त की, उन्होंने अपने कार्य जीवन को बहुत महत्व दिया। लैटिन अमेरिका में, 92% महिलाओं ने अपने साथी की संतुष्टि को महत्वपूर्ण माना, जबकि 91% महिलाओं ने अपनी स्वयं की संतुष्टि को महत्वपूर्ण माना और वेनेजुएला की 82% महिलाओं ने अपने कार्य जीवन को महत्वपूर्ण माना। मेक्सिको की महिलाएं 80% के साथ दूसरे स्थान पर रहीं।

लेकिन केवल 61% अंग्रेज़ महिलाओं ने ही यौन संबंध को महत्व दिया। 13% फ्रांसीसी महिलाओं की भी यही राय थी। 30% जर्मन महिलाओं का मानना था कि यौन संबंध उतना महत्वपूर्ण नहीं है या बिल्कुल भी महत्वपूर्ण नहीं है। 32% तुर्की

महिलाओं की भी यही राय थी।

92% इतालवी महिलाओं ने कहा कि रिश्ते में स्थिरता आवश्यक या महत्वपूर्ण है। 91% पोलिश महिलाओं ने भी यही माना, लेकिन केवल 18% अंग्रेजी महिलाओं ने रिश्ते में स्थिरता को महत्वपूर्ण माना। यह सबसे कम संख्या है। हालांकि, 37% फ्रांसीसी महिलाओं ने महसूस किया कि उनके कामकाजी जीवन में सुधार होना चाहिए; जबकि 26% महिलाओं ने महसूस किया कि इसमें किसी न किसी स्तर पर सुधार होना चाहिए। इतालवी महिलाएं अपने वर्तमान जीवन से संतुष्ट हैं। केवल 4% महिलाओं को लगता है कि इसमें सुधार की आवश्यकता है, जबकि 14% महिलाओं को लगता है कि इसमें किसी न किसी स्तर पर सुधार होना चाहिए।

किसके पास क्या नहीं है?

पश्चिमी दुनिया में सबसे असंतुष्ट महिलाएं ऑस्ट्रेलियाई महिलाएं हैं! 33% ऑस्ट्रेलियाई महिलाओं ने कहा कि वे अपने कामकाजी जीवन से संतुष्ट नहीं हैं। केवल 26% ऑस्ट्रेलियाई महिलाओं ने कहा कि उनका कामकाजी जीवन बहुत सुखद है और 36% ने कहा कि यह अच्छा है।

WAYN.COM एक नेटवर्किंग साइट है। उन्होंने 50 देशों की 10,000 महिलाओं से सर्वेक्षण किया और उनसे पूछा कि उनके अनुसार दुनिया के सबसे अच्छे प्रेमी कौन हैं और पुरुषों में उन्हें क्या नापसंद है। निम्नलिखित उत्तर मिले: जर्मन सबसे बुरे प्रेमी हैं क्योंकि वे बहुत स्वार्थी होते हैं। दूसरे सबसे बुरे प्रेमी स्वीडिश हैं क्योंकि वे जल्दबाजी में रहते हैं। तीसरे सबसे बुरे डच हैं क्योंकि वे बहुत सख्त होते हैं। चौथे सबसे बुरे अमेरिकी हैं क्योंकि वे सत्तावादी होते हैं, उसके बाद वेल्श हैं क्योंकि वे बहुत भावुक होते हैं। स्कॉटिश बहुत जिद्दी होते हैं, तुर्की पसीने से तर होते हैं। अंग्रेज प्रेमी बहुत मोटे होते हैं, जबकि ग्रीक पुरुषों से बदबू आती है। रूसी पुरुष बहुत बालों वाले होते हैं। तो सबसे अच्छे प्रेमी कौन हैं? इतालवी और फ्रांसीसी!

एक महिला की मुलाकात एक बार में एक पुरुष से होती है। वे बातें करते हैं, फिर उनका रिश्ता गहराता है और वे साथ रहने का फैसला करते हैं। वे दोनों उसके घर जाते हैं। तभी महिला देखती है कि उसके बेडरूम में अनगिनत प्यारे टेडी बियर रखे हैं। एक शेल्फ पर अलग-अलग आकार, रंग और बेहद आकर्षक लगभग 100 टेडी बियर रखे थे। सबसे ऊपर वाले

दराज में एक बहुत बड़ा टेडी बियर था। अपने दोस्त के स्वभाव के इस संवेदनशील और दयालु पहलू को देखकर वह भी बहुत प्रभावित होती है। वह उसके पास जाती है, उसे गले लगाती है और वे खूब प्यार करते हैं। सुबह, ऐसे संवेदनशील पुरुष के साथ एक बेफिक्र रात बिताने के बाद, वह उससे पूछती है, 'तुम्हें मेरे साथ कैसा लगा?' वह कहता है, 'इनाम के तौर पर उस नीचे वाले दराज में से कोई भी टेडी बियर ले लो।'

अपनी उंगलियों के जरिए अपनी कामेच्छा और सफलता को जानें।

अब तो विज्ञान भी यह स्वीकार कर चुका है कि हथेली की रेखाएं भविष्य बता सकती हैं। हस्तरेखा शास्त्र के अध्ययन से पता चलता है कि आपकी खेल क्षमता, बौद्धिक क्षमता, करियर से लेकर संभावित बीमारियों तक, सब कुछ आपकी उंगलियों की लंबाई से पता चल सकता है।

आप यह प्रयोग अभी अपने हाथों पर कर सकते हैं। अपनी हथेलियों को अपने चेहरे के सामने रखें और अपनी उंगलियों को यथासंभव सीधा रखने की कोशिश करें। अब अंतर पर ध्यान दें। आपकी तर्जनी और अनामिका उंगली के बीच क्या अंतर है? इन दोनों उंगलियों के बीच का अंतर यह बताता है कि जब आप अपनी माँ के गर्भ में थे तब आपके शरीर में टेस्टोस्टेरोन की मात्रा कितनी थी।

बाईची बोटे

पुरुषाची बोटे

सामान्यतः, यदि आप किसी पुरुष के हाथ की उंगलियों को देखें, तो उसकी अनामिका उंगली महिलाओं की अनामिका उंगली से लंबी होती है। पुरुष में टेस्टोस्टेरोन का स्तर जितना अधिक होता है, उसकी अनामिका उंगली उतनी ही लंबी होती है और वह उतना ही अधिक पौरुषशील होता है। इस लंबाई की अनामिका उंगली के साथ पैदा होने वाले बच्चे, चाहे वह लड़का हो या लड़की, में टेस्टोस्टेरोन की मात्रा अधिक होती है।

ऐसा भी कहा जाता है कि जिनकी अनामिका उंगली लंबी होती है, उन्हें खेल के मैदान में विशेष सफलता मिलती है, खासकर दौड़ और फुटबॉल में। अब विज्ञान के पास इसका जवाब है - अनामिका उंगली में अन्य उंगलियों की तुलना में अधिक टेस्टोस्टेरोन रिसेप्टर्स होते हैं। हालांकि, तर्जनी उंगली में अधिक एस्ट्रोजन रिसेप्टर्स होते हैं। टेस्टोस्टेरोन का उच्च स्तर आपको कुछ खास पेशों की ओर ले जाता है और आपकी कामेच्छा को नियंत्रित करता है।

गर्भ में रहते हुए, जिनकी तर्जनी उंगली अनामिका उंगली से छोटी होती है, उनमें टेस्टोस्टेरोन का स्तर अधिक होता है, जबकि जिनकी तर्जनी उंगली अनामिका उंगली से लंबी होती है, उनमें एस्ट्रोजन का स्तर अधिक होता है। इस अध्ययन से यह भी पता चलता है कि जिन महिलाओं की तर्जनी उंगली लंबी होती है, उनमें छोटी तर्जनी उंगली वाली महिलाओं की तुलना में एक से अधिक गर्भधारण की संभावना अधिक होती है। यह अंतर बहुत कम, लगभग 2-3% ही क्यों न हो, किसी व्यक्ति के स्त्रीत्व या पुरुषत्व को निर्धारित करने में बहुत महत्वपूर्ण है।

‘देखो, अपने हाथ को देखो! और मुझे अपनी उंगलियां दिखाओ।’ संदीप ने अपनी नई दोस्त से कहा। ‘लेकिन क्यों?’ उसने पूछा। ‘मैं तुम्हारी नेल पॉलिश देखना चाहता हूँ।’ संदीप ने जवाब दिया।

2007 में, मार्क ब्रॉसनन ने 10 पुरुषों और महिलाओं का अवलोकन किया और पाया कि जिनकी तर्जनी उंगली लंबी होती है, उनमें बेहतर संचार कौशल और मौखिक कौशल होते हैं। ये मस्तिष्क कौशल हैं और महिलाओं में अधिक आम हैं। ब्रॉसनन ने यह भी देखा कि जिन लड़कों और लड़कियों की अनामिका उंगली लंबी होती है, वे गणित और भौतिकी में अधिक बुद्धिमान होते हैं। उन्होंने कहा कि लंबी अनामिका उंगली वाले बच्चों में ऑटिज्म होने की संभावना अधिक होती है। यह लड़कियों की तुलना में लड़कों में चार गुना अधिक आम था, और ऐसे बच्चों को बहुत कम उम्र में

दिल का दौरा पड़ने की संभावना अधिक होती है। समलैंगिक महिलाओं की अनामिका उंगली लंबी होती है; ऐसा इसलिए है क्योंकि उनमें टेस्टोस्टेरोन का स्तर अधिक होता है। यह सब गर्भ में ही निर्धारित हो जाता है।

'द फिंगर बुक' पुस्तक के लेखक प्रोफेसर जॉन मैनिंग का कहना है कि उंगलियों की लंबाई का यह अनुपात गर्भावस्था के शुरुआती दौर में ही निर्धारित हो जाता है और इससे टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन की मात्रा का पता चलता है, जिससे यह समझा जा सकता है कि भविष्य में व्यक्ति कितना मजबूत होगा। उन्होंने समलैंगिक पुरुषों पर भी कुछ प्रयोग किए और इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि समलैंगिक पुरुषों की उंगलियों की लंबाई का अनुपात महिलाओं के अनुपात से काफी मिलता-जुलता है, जिससे पता चलता है कि गर्भ में रहते हुए उनमें टेस्टोस्टेरोन की मात्रा कम होती है।

2008 में, कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के जॉन कोट्स और उनके सहयोगियों ने लंदन स्टॉक एक्सचेंज में काम करने वाले 44 पुरुषों के दाहिने हाथों का अध्ययन किया और उनके सुबह और शाम के लार के नमूने लिए। उन्होंने 20 महीनों तक इन पुरुषों पर नज़र रखी और पाया कि जिनकी अनामिका उंगली तर्जनी उंगली से लंबी थी, वे सबसे छोटी अनामिका उंगली वालों की तुलना में 11 गुना अधिक कमाते थे। वहीं, इस क्षेत्र में अनुभवी लोग 9 गुना अधिक कमाते थे। केवल अनुभव के आधार पर, लंबी अनामिका उंगली वाले लोग सबसे छोटी अनामिका उंगली वालों की तुलना में 5 गुना अधिक कमाते थे। उन्होंने यह भी पाया कि जिन लोगों में सुबह के समय टेस्टोस्टेरोन का स्तर अधिक होता था, वे उस दिन काफी अधिक पैसा कमाते थे। वैज्ञानिकों का मानना है कि उंगलियों की लंबाई का यह अनुपात व्यापार व्यवसाय में सफलता का सूचक है; क्योंकि टेस्टोस्टेरोन का प्रभाव आक्रामकता, आत्मविश्वास और जोखिम लेने की प्रवृत्ति को बढ़ाता है।

भविष्य में प्रेम कैसा होगा, इसके पीछे का विज्ञान

अब विज्ञान यह भी पता लगाने जा रहा है कि भविष्य में हमें किस प्रकार का प्रेम देखने को मिलेगा।

प्रेम और रोमांस के आनुवंशिक अध्ययन अब तक जानवरों और बहुत ही सरल प्रश्नावली तक ही सीमित रहे हैं; इस विषय पर सबसे गहन अध्ययन उत्तरी अमेरिकी चूहों (चूहे की एक प्रजाति) पर किया गया है, जो अपने सामने आने वाले किसी भी चूहे के साथ संभोग करते हैं। ये वफादार मैदानी चूहे हैं, लेकिन इनका संबंध पहाड़ी

चूहों से है। ये बिना किसी बाध्यता के अपने सामने आने वाले किसी भी चूहे के साथ संभोग करते हैं। जॉर्जिया के अटलांटा विश्वविद्यालय में कार्यरत थॉमस इंसल और लैरी यंग ने पाया कि वफादार मैदानी चूहों में मौजूद जीन, अनैतिक पहाड़ी चूहों में मौजूद नहीं है। वैज्ञानिकों ने उस जीन को, जो अनैतिक पहाड़ी चूहों में मौजूद नहीं था, उनके शरीर में इंजेक्ट किया, और इस सरल प्रक्रिया ने इस विशेष प्रजाति के अनैतिक व्यवहार को रोक दिया। वैज्ञानिकों का मानना है कि जल्द ही यह प्रयोग मनुष्यों पर भी सफल होगा और पुरुषों में भी वफादारी पैदा करने में सक्षम होगा।

विवाह और प्रेम पूरी तरह से एक रासायनिक प्रक्रिया का हिस्सा हैं, यही कारण है कि एक व्यक्ति दूसरे को विषाक्त अपशिष्ट मानता है।

एक अच्छे साथी की तलाश

आनुवंशिकी का अध्ययन करने वाले वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति ऐसे व्यक्ति की ओर आकर्षित होता है जिसमें एमएचसी (मेजर हिस्टोकम्पैटिबिलिटी कॉम्प्लेक्स) नामक विशिष्ट जीन समूह होता है। एमएचसी जीन का एक ऐसा समूह है जो उन अणुओं को पहचानता है जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली में बाधा डालते हैं। जिन माता-पिता के एमएचसी जीन मजबूत होते हैं, उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली बेहतर होती है। 1995 में, स्विट्जरलैंड के जीव विज्ञान के प्रोफेसर क्लाउस बेडेकिंड ने एक प्रसिद्ध 'पसीने से भीगी टी-शर्ट' प्रयोग किया, जिसमें उन्होंने दिखाया कि हम अनजाने में ऐसे एमएचसी की खोज कैसे करते हैं जो हमारे एमएचसी से मेल नहीं खाते। उन्होंने महिलाओं के एक समूह को बुलाया और उन्हें दो दिनों तक बिना साबुन, डिओडोरेंट या कोलोन का इस्तेमाल किए पुरुषों द्वारा पहनी गई टी-शर्ट को सूंघने के लिए कहा। टी-शर्ट को एक ही बक्सों में रखा गया और फिर महिलाओं से पूछा गया कि किस टी-शर्ट ने उनकी यौन इच्छा को बढ़ाया। और आश्चर्यजनक परिणाम यह था कि वे उन पुरुषों के पसीने की गंध की ओर आकर्षित हुईं जिनके एमएचसी उनसे मेल नहीं खाते थे। 2002 में, यह देखने के लिए एक प्रयोग किया गया कि किसी व्यक्ति की गंध का उपयोग उसके एमएचसी की पहचान करने के लिए कैसे किया जा सकता है!

हालांकि, अगर महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियां ले रही होतीं, तो उनकी पसंद बदल जाती। 2005 में, गर्भनिरोधक गोलियां लेने वाली 58 महिलाओं पर एक ऐसा ही प्रयोग किया गया और पाया गया कि जिन पुरुषों की शारीरिक संवेदनशीलता

(MHC) उनसे मेल खाती थी, उनकी टी-शर्ट देखकर उनकी कामेच्छा बढ़ जाती थी। जो महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियां नहीं ले रही थीं, उनमें यह विशेष पसंद नहीं देखी गई। इससे पता चलता है कि गर्भनिरोधक गोलियां लेने वाली महिलाएं अपनी इच्छा के अनुसार विपरीत लिंग के पुरुषों को आकर्षित कर सकती हैं। यह अध्ययन एक बार फिर इस बात की पुष्टि करता है कि लोग सचमुच शरीर की गंध से अपना साथी ढूंढ लेते हैं, और महिलाएं ऐसे पुरुषों को पसंद करती हैं जिनकी गंध उनके शरीर की गंध से मिलती-जुलती हो। इसे 'यौन रसायन' कहा जाता है। आपने शायद यह भी गौर किया होगा कि आपके पास आने वाले किसी पुरुष को देखकर आप क्यों अभिभूत हो जाती हैं, इसका कोई स्पष्टीकरण नहीं है।

आपको अपना आदर्श साथी बिल्कुल आपकी नाक के नीचे ही मिल जाएगा।

एमएचसी का पता लगाने के लिए नस्लीय भिन्नताओं को ध्यान में रखना आवश्यक है। 2008 में, ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय और वेलकम ट्रस्ट के मानव आनुवंशिकी केंद्र के निदेशक और उनके सहयोगियों ने दिखाया कि जीवनसाथी के चुनाव के साथ एमएचसी का संबंध केवल यूरोपीय अमेरिकियों के लिए सही है, अफ्रीकियों के लिए नहीं।

आजकल कई ऐसी दवाएँ और उपचार आबाद हो चुके हैं जो लोगों को प्यार में पड़ने और उससे बाहर निकलने में मदद कर सकते हैं, और यहाँ तक कि उन्हें प्रेम टूटने के दर्द से भी बचा सकते हैं। तो प्रेम का भविष्य क्या है? जब लोगों को किसी चीज़ के बारे में बहुत अधिक ज्ञान होता है, तो वे उसका दुरुपयोग कर सकते हैं और उस पर नियंत्रण भी रख सकते हैं। अब लोग इन उपचारों से प्रेम के इन चरणों, जैसे वासना, अंतरंगता आदि से बच सकते हैं और दवाओं का सेवन करके खुद पर निवारक उपाय भी कर सकते हैं। जिन पुरुषों का रिश्तों में बुरा अनुभव रहा है और इसलिए वे दोबारा प्यार में पड़ने और फिर से दुख सहने के बजाय अपना समय करियर बनाने में लगाते हैं, या अब उनका मानना है कि प्यार में पड़ना बहुत महंगा है और वे बिना प्यार के बेहतर जीवन जी सकते हैं, या यदि वे किसी प्रेम संबंध से बाहर निकलना चाहते हैं, तो वे अपने साथी को ऐसी दवा देकर मुक्त हो जाते हैं, या इसके विपरीत यदि कोई लड़की उन्हें साथी के रूप में पसंद करती है, तो वे उसे प्यार में पड़ने के लिए दवा देते हैं।

इसलिए, प्रेम और प्रेमियों के लिए, भविष्य में ऐसी चीजें होंगी जो हमने पहले केवल स्क्रीन पर ही देखी हैं।

प्यार एक अच्छी दवा क्यों है, इसके 10 कारण -

1. प्रेम हल्के अवसाद से राहत दिलाता है, क्योंकि यह रक्त में एंडोर्फिन छोड़ता है और असीम आनंद लाता है।
2. प्रेम से स्वाभाविक रूप से एलर्जी दूर होती है; इस प्रकार, अस्थमा या बुखार ठीक हो जाता है। प्रेम के दौरान सर्दी-जुकाम नहीं होता।
3. अगर आप संभोग के दौरान बहुत अधिक भोजन भी करते हैं, तो भी आपका वजन नहीं बढ़ेगा।
4. प्यार आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और यह तैराकी से भी बेहतर है।
5. जब महिलाएं प्रेम करती हैं, तो उनके शरीर में एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे उनके बाल मुलायम और चमकदार हो जाते हैं।
6. जितना अधिक आप प्रेम करेंगे, उतना ही अधिक रोमांस का अनुभव करेंगे, और प्रेम की आनंदमय अवस्था में शरीर फेरोमोन्स उत्सर्जित करता है। इसकी सुगंध विपरीत लिंग को आकर्षित करती है।
7. यह एक ऐसी प्रेम गोली है जो वैलियम से दस गुना अधिक प्रभावी है।
8. चुंबन से अधिक लार बनती है, जो दांतों से भोजन को अलग करने में मदद करती है और एसिड के स्तर को कम करती है, जिससे दांतों की बीमारियों से बचाव होता है।
9. प्यार से सिरदर्द ठीक हो जाता है, क्योंकि तनाव कम होने से मस्तिष्क में रक्त वाहिकाओं का प्रवाह बेहतर हो जाता है।
10. कोमल, सौम्य और सुखद प्रेम आपकी त्वचा की बीमारियों - दाग-धब्बों और खामियों - को दूर रखता है। पसीने के साथ निकलने वाला पदार्थ रोमछिद्रों को साफ करता है और त्वचा को चमकदार बनाता है।

अब तक कई लोग मूर्ख बन चुके हैं।

आज भी कुछ धूर्त लोग इस विचार का विरोध करते हैं कि हम सब अलग-अलग दिमागी क्षमताओं के साथ पैदा होते हैं, जिनके अनुसार हमारी पसंद और प्राथमिकताएं

अलग-अलग होती हैं। जिन माता-पिता को लड़के और लड़कियों दोनों को पालने का सौभाग्य प्राप्त होता है, वे इस अंतर को समझते हैं। भले ही आप उन्हें एक जैसा प्यार दें, एक जैसे अवसर दें और बाकी सब कुछ एक जैसा हो, उनकी प्रतिक्रिया अलग होगी। एक तीन साल के लड़के और लड़की को एक टेडी बियर के साथ मान लीजिए। लड़की टेडी बियर की बड़े प्यार से देखभाल करती है। वह उसका नाम रखती है और उसे अपना दोस्त बनाती है! लेकिन लड़का टेडी बियर से दूर बैठेगा, उस पर चीजें फेंकेगा, उसे खोलकर देखेगा कि उसके अंदर क्या है, और फिर उसे अकेला छोड़ देगा। अगर पेड़ पर कोई चिड़िया गा रही है, तो लड़की ध्यान से सुनेगी, लेकिन उसका भाई चिड़िया पर पत्थर फेंकेगा। माता-पिता अपने बच्चों को ऐसा व्यवहार करना नहीं सिखाते, लेकिन बच्चों का बौद्धिक तंत्र गर्भ में ही ऐसा करने के लिए प्रोग्राम किया जाता है, और यही कारण है कि आज भी पुरुष किसी खूबसूरत महिला को देखकर तब तक घूरते रहते हैं जब तक वह चली नहीं जाती, और महिलाएं हमेशा एक ऐसे पुरुष की तलाश में रहती हैं जिसका शरीर सुगठित हो, जिसने सोने की घड़ी पहनी हो और कार में बैठते समय उसके चेहरे पर मुस्कान हो।

अब किसी पुरुष को 'शराब का आदी' या शराब पीकर गाड़ी चलाने पर 'दफा हो जाओ' नहीं कहा जाएगा, बल्कि उसे एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जाना जाएगा जो 'खूबसूरत भंडार' होने का आनंद ले रहा है और अपने जीवन का मार्ग खोज रहा है। वह अब गंजा, बूढ़ा या 'कम उम्र में लड़कियों से संबंध बनाने वाला' नहीं है; वह अब एक ऐसा पुरुष है जिसकी मर्दानगी कम हो गई है और जो पीढ़ी दर पीढ़ी एक अलग तरह का रिश्ता चाहता है। अब किसी महिला को बड़ी नाक वाली, किसी के भी साथ घूमने वाली मूर्ख महिला नहीं कहा जाएगा, बल्कि एक समय की खूबसूरत, स्वतंत्र महिला कहा जाएगा जिसके स्तनों की सुंदरता फीकी पड़ गई है।

किसे क्या मिलेगा?

असल जिंदगी में आकर्षक, बुद्धिमान और अनुकूल जोड़े बहुत कम मिलते हैं। हर किसी को आकर्षक लोग पसंद आते हैं, लेकिन हकीकत में वे उतने अच्छे साथी साबित नहीं होते, और यही वजह है कि बहुत से लोग सही साथी की तलाश में रहते हैं। बहुत से लोग यह नहीं समझते कि हम रोज़ाना जो छोटी-छोटी चीजें करते हैं, वे

आगे चलकर ज़रूरत बन जाती हैं। उदाहरण के लिए, कुछ महिलाओं को झुर्रियों को छुपाने के लिए फेस क्रीम, होंठों को भरा-भरा दिखाने के लिए लिपस्टिक, बालों को चमकदार बनाने के लिए कंडीशनर की ज़रूरत होती है, और ये सब वो उन दूसरी महिलाओं से मुकाबला करने के लिए करती हैं जो पुरुषों को आकर्षित करती हैं! पुरुष व्यायाम करने के लिए जिम जाते हैं, लेकिन वे दूसरे पुरुषों से मुकाबला करने या जंगल में जाकर जंगली जानवरों से कुश्ती लड़ने के लिए नहीं जाते, बल्कि उनका एकमात्र उद्देश्य अपने संसाधनों पर नियंत्रण रखना होता है।

जीवनसाथी चुनने के मापदंड इतने बदल गए हैं कि सच कहें तो, पति-पत्नी के लिए साथ रहना मुश्किल होता जा रहा है और अक्सर उनके बीच झगड़े होते रहते हैं; क्योंकि उन्हें बदलते हालातों से तालमेल बिठाना पड़ता है। अगर आप यह मान लें कि झगड़े होंगे और उनसे निपटने के लिए कुछ तरीके अपनाएं, तो आपका अपने जीवनसाथी के साथ जीवन बहुत आसान हो जाएगा। रात की आपकी कहानियाँ झगड़ों से मुक्त रिश्ते के ख्यालों से और भी खुशनुमा हो जाएंगी। अगर आप अपने रिश्ते में जोश बनाए रखना चाहते हैं, तो अपने साथी की ज़रूरतों को समझें और उन्हें पूरा करने की कोशिश करें, यही आपका लक्ष्य होना चाहिए।

> रिश्ते एक तरह की नौकरी की तरह होते हैं और हमें उन्हें उसी तरह निभाना चाहिए। अगर आपका साथी छुट्टी लेना चाहता है, तो उसे आपको दो हफ्ते पहले सूचना देनी चाहिए। उनके पास वेतन, अच्छे प्रदर्शन के लिए बोनस और अगर आप में से किसी एक को जाना पड़े तो उसकी जगह दूसरा साथी होना चाहिए।
>
> - बॉब एटिंजर

अब शायद विकास रुक चुका है।

लोकप्रिय और वैज्ञानिक मीडिया पुरुषों और महिलाओं के बीच अंतर दर्शाने वाले लेख प्रकाशित करना पसंद करता है, लेकिन वे हमेशा लैंगिक भेदों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। पुरुषों और महिलाओं के बीच समानताओं को भूलना उनके अंतरों को भूलने से कहीं ज़्यादा आसान है; और अब समय के साथ पुरुष और महिलाएं, व्यक्तिगत रूप से और समाज के रूप में, दोनों ही बदल गए हैं। पिछले तीन दशकों में, कुछ प्रमुख लैंगिक भेद भी बदल गए हैं। वे भेद अब उतने स्पष्ट नहीं रह गए हैं। विशेष रूप से वे भेद जो हम पीढ़ियों से दिखाते आ रहे हैं, जैसे कि महिलाएं बातचीत में बेहतर होती हैं

और पुरुष गणित में बेहतर होते हैं।

इसका एक मुख्य कारण यह बताया जाता है कि अब हम लड़के और लड़कियों के बीच भेदभाव नहीं करते, उन्हें एक-दूसरे से अलग नहीं रखते, उन्हें कुछ ऐसे साहसिक या जोखिम भरे खेल खेलने की अनुमति नहीं देते जो पहले केवल लड़कों के लिए आरक्षित थे, और न ही हम लड़कियों से कहते हैं कि यह क्षेत्र केवल लड़कों के लिए है। यह निश्चित रूप से हार्मोन के विकास से संबंधित है, यानी हम लड़कों को टेस्टोस्टेरोन हार्मोन बढ़ाने या लड़कियों को एस्ट्रोजन हार्मोन बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित नहीं करते।

रिश्ते में मिठास बढ़ाने के लिए कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं -

1. एक रिलेशनशिप मेंटर चुनें - किसी ऐसे व्यक्ति को चुनें जो आप पर नज़र रखेगा और रिश्ते में प्रवेश करते समय इस प्रक्रिया में आपका मार्गदर्शन करेगा।
2. यह उम्मीद न करें कि आपका ब्रेकअप सिर्फ एक बार होगा - अंकशास्त्र कहता है कि जरूरी नहीं कि आपका प्रेम संबंध सिर्फ एक बार ही हो। यहां तक कि कई असफल रिश्तों से गुजर चुके लोग भी लंबे समय तक चलने वाली दोस्ती निभा सकते हैं।
3. छुट्टियों पर जाने से बचें - कई जोड़ों को यह गलतफहमी होती है कि साथ में छुट्टियां बिताने से उनका रिश्ता बेहतर हो जाएगा। हकीकत यह है कि यात्रा तनावपूर्ण हो सकती है और छुट्टियों के दौरान कई रिश्तों में दरार आ सकती है। इसके पीछे कारण अत्यधिक शराब का सेवन, भावनात्मक अपेक्षाओं का बढ़ना और अपरिचित वातावरण हो सकते हैं। किसी नए व्यक्ति को कभी भी ऐसी जगह न ले जाएं जो आपको अतीत की किसी कड़वी घटना की याद दिलाए।
4. बच्चा पैदा करने में जल्दबाजी न करें - कई दंपतियों को यह गलतफहमी होती है कि बच्चा पैदा होते ही सब कुछ ठीक हो जाएगा और पति-पत्नी का रिश्ता सुधर जाएगा, लेकिन इसके विपरीत, बच्चे रिश्ते को और जटिल बना देते हैं। नवजात शिशु परिवार का केंद्र बन जाता है; पति-पत्नी के बीच प्रेम संबंध कुछ समय के लिए थम जाता है, और इसी वजह से एक-दूसरे की कमियां साफ नजर आने लगती हैं। जब

तक आपका रिश्ता मजबूत और पक्का न हो जाए, तब तक बच्चा पैदा करने में जल्दबाजी न करें, और दूसरी बात यह है कि आप दोनों को यह महसूस होना चाहिए कि 'हमें अभी बच्चा चाहिए', अन्यथा दुख, तलाक और गलतफहमी होना तय है।

समस्याओं के बारे में कब बात करनी चाहिए...

हम अपनी यौन जीवन की पसंद-नापसंद के बारे में तभी बात करते हैं जब यह हमारे दिमाग में आता है। दुर्भाग्य से, यह चर्चा अक्सर सेक्स से पहले, सेक्स के दौरान या सेक्स के तुरंत बाद होती है। इस विषय को उठाने का यह बहुत ही गलत समय है, क्योंकि यही वह समय होता है जब दोनों पार्टनर असुरक्षित महसूस करते हैं। इसके बजाय, इस विषय पर बात करने के लिए एक निश्चित समय तय करें; घर से दूर कोई जगह चुनें, जैसे कि समुद्र तट, पार्क या कॉफी शॉप, और वहां एक-दूसरे की उन बातों पर चर्चा करें जो आपको पसंद नहीं हैं। घर से बाहर जगह चुनने से आप मुख्य मुद्दे से नहीं भटकेंगे।

उम्र बढ़ने के साथ यह समस्या और भी गंभीर हो जाती है। बढ़ती उम्र के लक्षण शरीर पर दिखने लगते हैं। अगर उसका साथी उससे कहे कि वह अब भी आकर्षक और जवान दिखती है, तो उसका मनोबल बढ़ेगा। अगर उसे ऐसा मनोवैज्ञानिक सहारा नहीं मिलता, तो उसकी प्रतिक्रिया ठंडी पड़ जाएगी। एक पुरुष को यह समझना चाहिए कि उम्र बढ़ने के साथ उसे अपने साथी से कुछ ऐसे दिलासा भरे शब्दों की ज़रूरत होती है जैसे कि 'मैं अब भी उससे उतना ही प्यार करता हूँ', लेकिन उसे यह भी समझना चाहिए कि जब पुरुष के टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ता है, तो वह उसके शरीर की झुर्रियों पर ध्यान भी नहीं देता।

‘तुम कितने घटिया बॉयफ्रेंड हो।’ वह शिकायत करती है। ‘तुम्हें यह बात सिर्फ 4 मिनट में कैसे पता चल गई?’ वह कहता है।

सारांश -

वास्तविकता यह है कि हमारी कई रोमांटिक ज़रूरतें और प्राथमिकताएँ, जो हमारे मस्तिष्क में अंतर्निहित हैं, हमारी जैविक तर्कशक्ति के विपरीत नहीं हैं। पुरुषों को व्यभिचार करने पर दंडित नहीं किया जाता क्योंकि उनकी शारीरिक ज़रूरतों का ध्यान रखा जाता है, और महिलाओं को अपने वादे न निभाने पर दोषी नहीं ठहराया जाता; हम अन्य जानवरों से इस मायने में भिन्न हैं कि हमारे पास अपनी पसंद को

प्राथमिकता देने की क्षमता है। हम सचेत रूप से अपने व्यवहार को बदल सकते हैं; इसका अर्थ है कि हम अपने कार्यों और उनके परिणामों के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार हैं। चुनाव की स्वतंत्रता, या अपनी इच्छा के अनुसार कार्य करने की क्षमता, मनमानी का अर्थ नहीं है। उदाहरण के लिए, 'मैं इतना नशे में था कि मुझे याद नहीं कि क्या हुआ' या 'मैंने अपना आपा खो दिया' या 'डार्विन ने मुझे ऐसा करने के लिए कहा था।' सामान्यतः, मच्छर के मस्तिष्क की संरचना ऐसी होती है कि वह चंद्रमा के प्रकाश और चांदनी में अपना रास्ता खुद बना लेता है, लेकिन अब जब मच्छर मनुष्यों की तरह एक नई दुनिया में रहता है, तो वह केवल अपनी संरचना के अनुसार व्यवहार नहीं कर सकता। आज हमारे पास कीड़ों को मारने के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरण हैं। यदि कोई मच्छर उस प्रकाश की ओर आकर्षित होकर उस रास्ते पर चल पड़े, तो उसका विनाश निश्चित है। ठीक उसी प्रकार, यदि मनुष्य अपनी इच्छाओं और आकांक्षाओं के स्रोत को समझने से इनकार कर दे, तो उसका विनाश भी निश्चित है। हम ऐसे प्रचंड प्रकाश से दूर रहने का विकल्प चुन सकते हैं।

यह धारणा कि पुरुष और महिलाएं मनोवैज्ञानिक रूप से समान हैं, विरोधाभासी है। हालांकि यह विचार मूल रूप से सही है, फिर भी यह दुनिया भर में पुरुषों और महिलाओं के बीच संबंधों में भ्रम, पीड़ा और निराशा का स्रोत है। जब तक पुरुष अपनी यौन इच्छाओं का त्याग नहीं करते (जो कि नारीवादी महिलाएं चाहती हैं), वे युवा, स्वस्थ और प्रजनन क्षमता वाली महिलाओं की तलाश करते रहेंगे। महिलाएं भी प्रतिष्ठा, शक्ति और संसाधनों वाले पुरुषों की तलाश करेंगी।

यदि हम यह ठीक से समझ लें कि हम कहाँ से आए हैं और हमें कौन सी प्रेरणाएँ विरासत में मिली हैं, तो हम अपने वर्तमान पर नियंत्रण पा सकते हैं और जीवन रूपी रथ के भविष्य की दिशा तय कर सकते हैं।

कुछ लोग इस बात पर बहस करते रहेंगे। यह कहना कि पुरुष और स्त्री में कोई अंतर नहीं है और उनकी शारीरिक ज़रूरतें और प्राथमिकताएँ एक जैसी हैं, ऐसा कहने जैसा है कि ठंड या गर्मी जैसी कोई चीज़ नहीं होती। सच्चाई तो यह है कि मौसम तो मौसम है, चाहे आपको पसंद हो या न हो! यह दिखावा करना कि लैंगिक भेद अब मौजूद नहीं हैं, ऐसा दिखावा करने जैसा है कि पुरुष अब दाढ़ी-मूंछ नहीं बढ़ाते और लड़कियाँ उम्र के साथ शारीरिक परिवर्तनों से नहीं गुज़रतीं। जब हम दिखावा करना बंद कर देंगे, तभी हम एक-दूसरे को स्वीकार कर पाएंगे, अपनी उत्पत्ति को समझ पाएंगे और अपने

अस्तित्व के उद्देश्य को समझकर अपने मतभेदों को कम करने का प्रयास कर पाएंगे, ताकि हम भ्रम और विकास के जाल से मुक्त होकर, अपनी इच्छानुसार शक्तिशाली प्राणी बन सकें।

विश्व स्वास्थ्य प्राधिकरण के अनुसार, प्रतिदिन 10 करोड़ लोग यौन संबंध बनाते हैं। वर्तमान में, विश्व की कुल जनसंख्या में से 6,97,63,395 लोग यौन संबंध बना रहे हैं। 4,88,16,098 लोग एक-दूसरे को गले लगा रहे हैं। 2,72,50,951 लोग यौन संबंध के बाद विश्राम कर रहे हैं। केवल एक ही व्यक्ति इस पुस्तक को पढ़ रहा है।

*समय निर्धारित करें और निष्पक्ष रूप से अपनी समस्याओं के बारे में बात करें, ताकि आप दोनों शांतिपूर्वक मुद्दों पर चर्चा कर सकें।

पुरुष और महिलाएं अलग-अलग होते हैं। बेहतर या बदतर नहीं; बस अलग।

हालांकि, हमारे पास चुनाव की स्वतंत्रता है; हमारे पास क्षमता भी है। आइए हम अपने मतभेदों को समझें और एक-दूसरे की प्राथमिकताओं के बारे में जानें ताकि भविष्य खुशहाल हो सके।

✻